12 СПОСОБОВ РАБОТАТЬ В РАДОСТЬ

ДЕКАБРЬ
2009

Men's Health

УКРАИНА

ФИТНЕС В ЧИСТОМ ПОЛЕ
КАК НАКАЧАТЬ МЫШЦЫ СНЕГОМ

ПОЕХАЛИ!
СНОУБОРД' 2010
СПЕЦИАЛЬНАЯ ЗИМНЯЯ СЕКЦИЯ

САМ СЕБЕ ТРЕНЕР
СКАМЕЙКА ОСНОВНЫХ
ВСЕ, ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ СЕБЯ В ФОРМУ

РАЙСКИЙ ТРУД
ОФИС В ХИЖИНЕ С ВИДОМ НА ОКЕАН

УМНЫЕ В ГОРАХ
БЕЖАТЬ, ШАГАТЬ, ПОЛЗТИ!

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
Сергей Тигипко
Работа на результат

MensHealth.com.ua

РЕКОМЕНДУЕМАЯ РОЗНИЧНАЯ ЦЕНА **20 ГРИВЕН**

09012

4 606895 000062

БОНУС ВОСЕМЬ ПАР ОБУВИ, КОТОРУЮ НАДО НОСИТЬ

Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

Съешь колесо
48

НА ОБЛОЖКЕ

60 12 СПОСОБОВ РАБОТАТЬ В РАДОСТЬ

58 ФИТНЕС В ЧИСТОМ ПОЛЕ
Как накачать мышцы снегом

98 ПОЕХАЛИ! СНОУБОРД-2010
Специальная зимняя секция

120 САМ СЕБЕ ТРЕНЕР СКАМЕЙКА ОСНОВНЫХ
Все, что нужно, чтобы привести себя в форму

92 РАЙСКИЙ ТРУД
Офис в хижине с видом на океан

78 УМНЫЕ В ГОРАХ
Бежать, шагать, ползти!

134 БОНУС: 8 ПАР ОБУВИ, КОТОРУЮ НАДО НОСИТЬ

45
85% ЖЕНЩИН ДОВОЛЬНЫ ГАБАРИТАМИ СВОЕГО ПАРТНЕРА

Фотограф: **Тарас Маляревич**

Чтобы не было мучительно “горько!“
36

Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009

64
ГЛАВНОЕ В ЭТОМ УПРАЖНЕНИИ — ИСХОДНАЯ ПОЗИЦИЯ

На руках будешь носить **112**

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

СНОУБОРД-2010

98 СЛОВО ВЕДУЩЕГО
Василий Ковалев представляет специальную сноубордическую секцию

99 КАЛЕНДАРЬ СЕЗОНА'09/10
Самые яркие события

100 ЭКИП & СНАРЯГА
Часть №1: термобелье, защита, маски

102 СИЛА ЕСТЬ?
Подготовь свое тело к сноубордическим подвигам

104 КАК НАДО
3 бесплатных урока

106 БЛИЖНИЙ СВЕТ
Лучшие склоны для чайников

108 ЭКИП & СНАРЯГА
Часть №2: штаны, ботинки, куртки

110 ПЕРВЫЙ ВЫЕЗД
Проверь, кто круче: ты или эти горы

112 ЭКИП & СНАРЯГА
Часть №3: доски и крепления

114 ЛЕЧУ-КРУЧУ
3 трюка с пошаговой инструкцией

116 HIGH END
Лучшие места для катания по версии MH

EXTRA

ЭТО ВПЕЧАТЛЯЕТ!

СЕКС

45 ВЫШЕ СРЕДНЕГО
Если верить статистике, ты — половой гигант

КУХНЯ

48 СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРУГ
Хочешь похудеть — ешь пиццу, а накачаться — пиццу

ОРГАНИЗМ

52 ПОД ДРУГИМ УГЛОМ
Повороты не туда случаются и в жизни важных органов

ОТНОШЕНИЯ

54 ЧТО НЕ ТАК В ЭТОМ БАРЕ?
10 ошибок на первом свидании

Зимний фитнес: качай головой **58**

ТАКЖЕ В НОМЕРЕ

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

40 РАБОТА НА РЕЗУЛЬТАТ
Сергей Тигипко

РАЦИОН

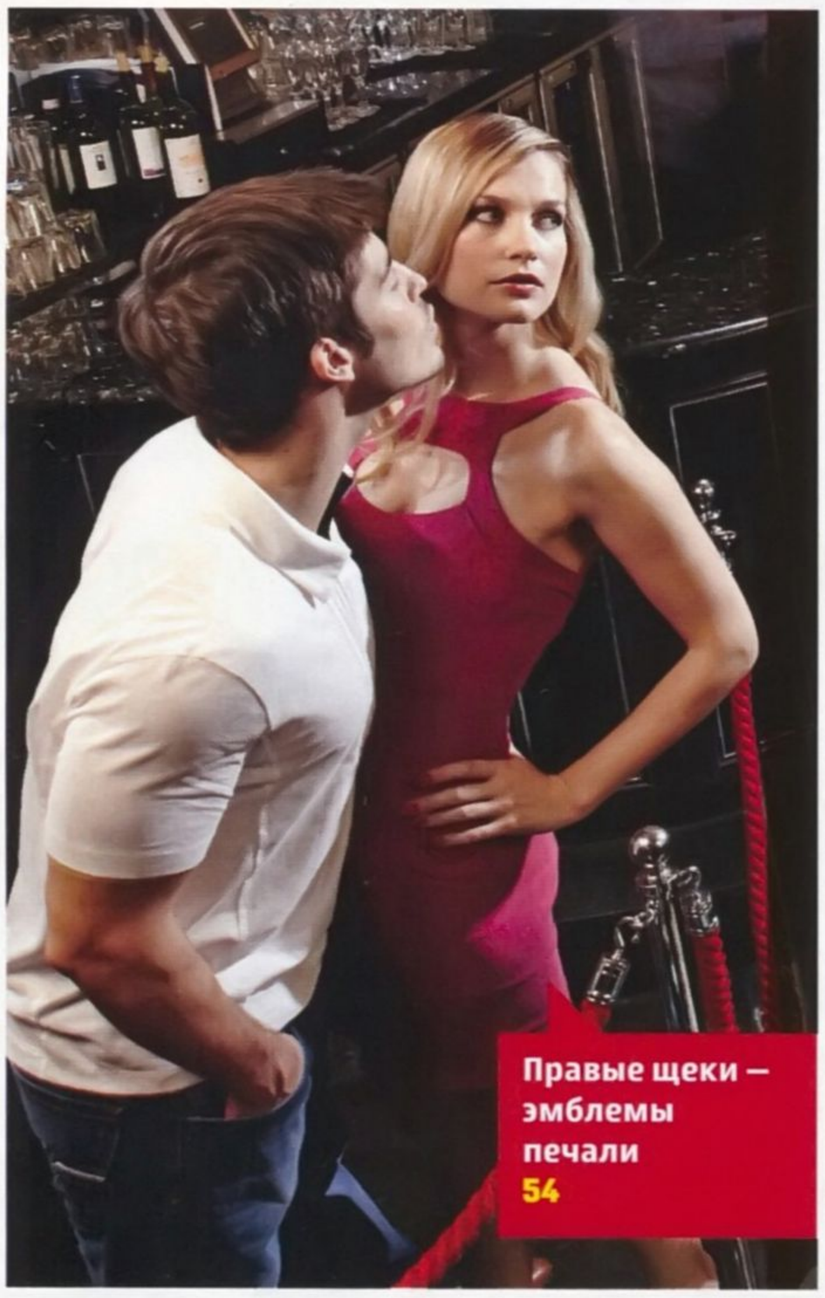
70 ПРАВИЛА СЛОЖЕНИЯ
Вкусные и полезные сочетания продуктов

ПРОФИЛАКТИКА

84 ПРОСНУЛСЯ ЖЕНЩИНОЙ?
Мы знаем почему

Journal-plaza.net

СОДЕРЖАНИЕ | 12.2009



Правые щеки — эмблемы печали
54

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

120 СКАМЕЙКА ОСНОВНЫХ
Накачай мышцы, не выходя из собственной квартиры

САМООБОРОНА

124 ВОТ И ЛАДУШКИ
Удар ладонью по лицу. Мужская версия

ЗДОРОВЬЕ

126 ФИТНЕС ПРОТИВ... ХОЛЕСТЕРИНА
Избежать атеросклероза помогут гантели и фитбол

ФИТНЕС-ЛАНЧ

129 НА БОБАХ
Белковый салат без единого грамма мяса

GUIDE TO STYLE

ГАРДЕРОБ

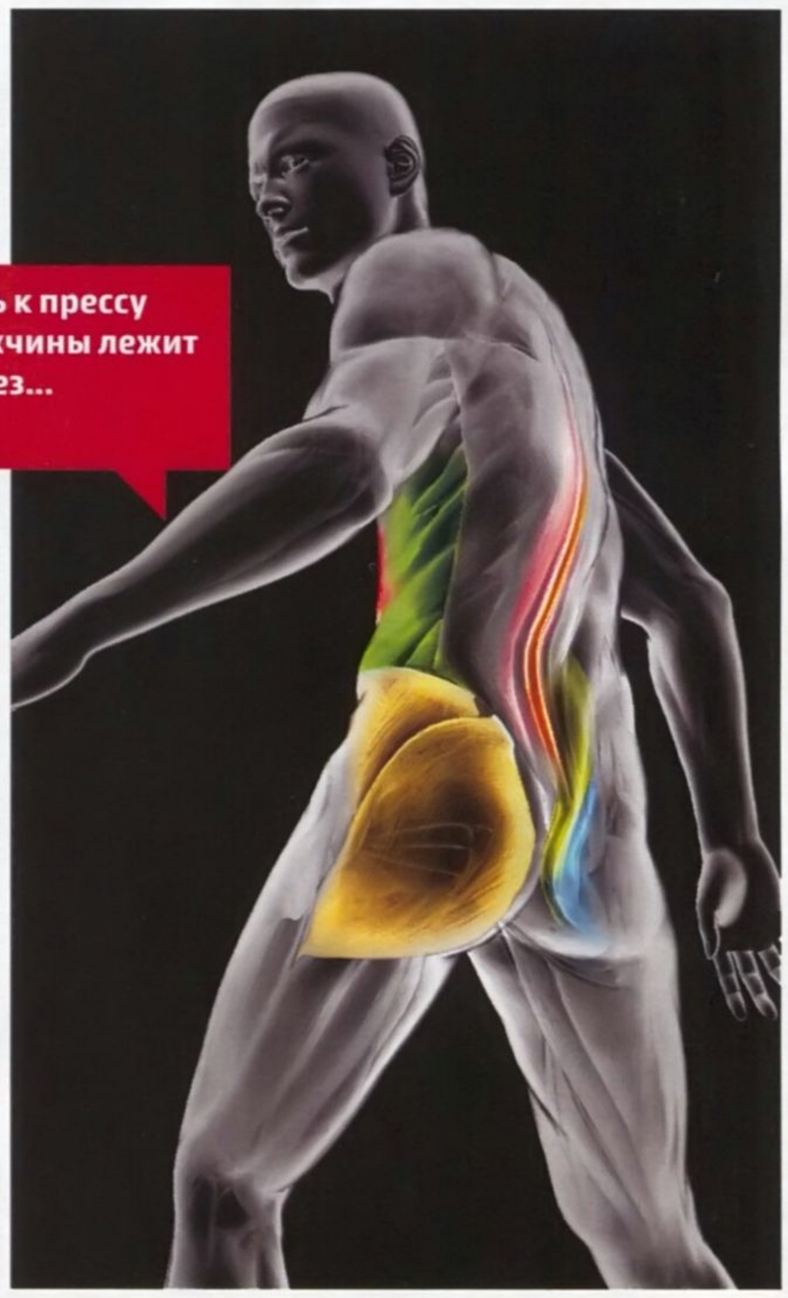
132 ТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ
Плюс сухой закон

ВЕЩЬ

136 НЕСНОСИМАЯ
Она же парка классическая

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

138 ЛЕЗВИЕМ ПО ЛИЦУ
И другие способы бритья



Путь к прессу мужчины лежит через...
32

70 АРБУЗУ — ПОЛНЫЙ ТУНЕЦ

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

12 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
14 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
18 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
36 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
44 ИМПУЛЬС, а также 62 и 118
128 СМИРНОВ ОТВЕТИТ
142 MH PROMOTION
145 ГДЕ ЧТО КУПИТЬ
146 7 САМЫХ...

Journal-plaza.net

Men's Health

ДМИТРИЙ ПРИБЫТЬКО
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Арт-директор Ярослав Руденко
Зам. главного редактора Дмитрий Куц
Дизайнер Алексей Цупер
Редактор рубрики "Стиль"
Юрий Бойчук

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Кирилл Вишнепольский, Владислав Рябинин, Алексей Цыганов, Арсений Виноградов, Иван Глушков, Антон Иванов, Наталья Тимонькина, Евгений Пашанов, д.м.н., Дмитрий Смирнов, Наталья Ерофеева, Алексей Яковлев, Роман Воропаев, Татьяна Боголюбова, Анна Акимова, Дарья Арзамасова, Александр Баранов, Антон Батов, Илья Виноградов, Софья Голованова, Станислав Егоров, Григорий Колядин, Ольга Попова, Евгений Райдугин, Руслан Семакин, Глеб Солнцев, Валентин Ткач, Михаил Харламов, Татьяна Шкондина, Елена Кудрявцева, Аня Сороколет, Андрей Сарымсаков, Сергей Гречка.

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

ООО "ИЗДАТЕЛЬСКИЕ ИНИЦИАТИВЫ"
ИЗДАТЕЛЬ

Генеральный директор
Юлия Стефанишина
Коммерческий директор
Лилиана Флюндра
Директор по рекламе
Юлия Зуева
Руководитель отдела рекламы
Иванна Лесик
Менеджер отдела рекламы
Елена Петрова
Руководитель отдела маркетинга
Дмитрий Яцунский
Координатор отдела рекламы
Наталья Голец
Руководитель отдела распространения
Павел Шеремет
Менеджеры по распространению
Валерий Дорошенко, Андрей Рудой, Алексей Лысенко
Менеджер по печати
Наталия Хоморецкая
Координатор печати
Наталья Скрипник
Дизайнер по рекламе
Владимир Павленко
Финансы Татьяна Саенко, Александра Догадайло, Оксана Лунга
Юридическая поддержка
Евгения Фердман

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ:
Элс Лузберг, Коос Хаус, Дерк Сауэр, Татьяна Шишкова

RODALE INTERNATIONAL
Vice President, Director of Rodale International Michelle Meyercord
Vice President, Editorial Director of Rodale International Steve Madden

EDITORIAL
Editorial Director of Men's Health John Ville
Deputy Editorial Director of Women's Health Laura Ongaro
Associate Editorial Director of Prevention, Best Life & Rodale International Digital
Veronika Ruff
Editorial Brand Director of Rodale International Digital Kristen Dollard
Assistant Editor of Rodale International Digital Nicole Kwan
Editorial Assistant, Research
Rebecca Shillenn

BUSINESS
Executive Director, Finance Robert Novick
Business Development Director
Kevin LaBonge
Associate Marketing Director Lucio Grimaldi
International Business Manager
Seana Williams
International Marketing Manager
Linda Stevens
Business Development and Marketing Associate Adrienne Wender
Financial Assistant Habiba Sanda

PRODUCTION
Senior Production Manager
Darleen Malkames
Contracts Analyst Jessica Campbell
Production Assistant Meghan Loftus

SanomaMagazines UKRAINE

Журнал зарегистрирован в Государственном комитете телевидения и радиовещания Украины
(Свидетельство КВ №9342 от 15.11.2004 г.)
Учредитель и издатель украинского издания Men's Health
ООО "Издательские Инициативы"
Тираж 67 000 экземпляров. Цена свободная.
Тираж подписан главным редактором 3.11.2009 г.
Допечатная подготовка: "Юнивест ПреПресс":
Киев, пер. Бехтеревский, 4в
Печать Образцовой типографии "Блиц-Принт":
Киев, ул. Довженко, 3

Адрес редакции:
01601, Киев, ул. Воровского, 33, 3-й этаж
Отдел рекламы:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-60-49
Отдел распространения:
(044) 390-58-70, 238-60-48, факс: (044) 238-27-23

© 2008 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США David Zinczenko
АВСТРАЛИЯ Bruce Ritchie
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
БЛИЖНИЙ ВОСТОК Rob Taylor
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ГОЛЛАНДИЯ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Andrey Zharkov
КИТАЙ Mitchel Lin
КОРЕЯ Seung Kwan Paek
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Felix-Diaz Rojo
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
САЛЬВАДОР
ЧИЛИ
ЭКВАДОР
МАЛАЙЗИЯ Eric Chan
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lima
РОССИЯ Kirill Vishnepolsky
РУМЫНИЯ Razvan Spiridon
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Raymond Goh
СЛОВЕНИЯ Matevz Korosec
ТАИЛАНД Nitra Kitiyakara
ТУРЦИЯ Eren Erentay
ФИЛИППИНЫ Agu Paiso
ФРАНЦИЯ Remy Attuyt
ХОРВАТИЯ Kresimir Sego
ЮАР Ridwaan Bawa

РЕКЛАМА: 2, 4, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 25, 27, 29, 31, 33, 35, 37, 39, 49, 51, 57, 63, 69, 76, 77, 81, 90, 91, 103, 105, 130, 137, 147, 148

Journal-plaza.net

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

ПРОДОЛЖАЕМ ОТВЕЧАТЬ

1. ОТ КОРКИ ДО КОРКИ

Все, как и раньше: сотни полезных рекомендаций уважаемых экспертов, собранных со всех уголков мира (журнал издается в 45 странах, и у нас длинные руки), так что оно того стоит.

2. СОБРАТЬ СЛИВКИ

Просмотреть журнал в ускоренном режиме, выбирая лишь то, что сразу привлекло внимание: фитнес, секс, антистресс... Потом сделать перерыв и повторить подход.

3. ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОСЫ

Попытайся ответить на три простых вопроса и, если хоть на один из них ты захочешь получить развернутый ответ, кратчайший путь к достижению цели перед тобой.

КАК ПРОИЗВОДИТЬ НА НЕЕ ХОРОШЕЕ ВПЕЧАТЛЕНИЕ?

Делай вид

Первое впечатление, которое ты производишь на человека, на 55% зависит от твоего внешнего вида и на 38% – от мимики и жестов.

СТР. 54

Закрой глаза

Зрение – основной источник информации для нас; отключив его, ты в значительной степени усиливаешь чувствительность остальных органов.

СТР. 64

Стань ближе

Проведи с ней день, посетив последовательно несколько разных мест: зоопарк, кафе, кино... На выходе из зала она уже будет думать, что знает тебя сотню лет.

СТР. 46

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ СЕБЯ В ФОРМЕ, ЕСЛИ ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ НЕТ?

Беги, Форест...

Нужно просто бегать! Причем не обязательно по горам. Можно и просто по пересеченной местности. По лестнице в офисе тоже можно, если она проветривается хорошо.

СТР. 78

Меняй руку

Уборка снега – один из лучших способов украсить мышцами верхнюю часть тела. Главное – не забывай менять рабочую руку и следи за поясницей.

СТР. 58

Не ищи оправдания

Пара гантелей, скамья и черные спортивные трусы – вот все, что нужно, чтобы привести себя в форму в кратчайшие сроки. Кроссовки в цвет трусов – по желанию.

СТР. 120

КАК СОХРАНЯТЬ БОДРОСТЬ И ЯСНОСТЬ УМА В ЛЮБОЙ ОБСТАНОВКЕ?

Переведи стрелки

Нехватка еды бодрит организм, он инстинктивно начинает бороться со сном. 16 часов без еды достаточно, чтобы перезагрузить даже напрочь сбитые биологические часы.

СТР. 31

Будь спокоен

Не нервничай. Избыточное количество стресса ведет к избыточному же количеству "плохого" холестерина. Следи за своим нервным фоном и не перегружай себя на работе.

СТР. 126

Сделай паузу

Завален делами по бицепсы? Так вот – отдохни. Пятиминутный перерыв каждый час сокращает требующееся для завершения задачи время на треть.

СТР. 60

Journal-plaza.net

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

НА ИЗМЕНЕ

Хочу сделать ужасное признание: я пал, я сорвался, я изменил. Ты знаешь, как это бывает, дни тянулись такие одинаковые, серые. Я все подходил и подходил к киоску, а твоего нового номера все не было. И вот в один день что-то во мне сломалось, и я сделал это... Купил ДРУГОЙ мужской журнал (возможно, не смог устоять перед грудастой красоткой на обложке). Так я погрузился в самую бездну измены. Испил всю горькую чашу предательства.

Быстро купил, быстро спрятал в сумку, быстро прочитал... И быстро понял, что ничего не приобрел. Красотки строили томные позы и крутили отретушированным целлюлитом, местечковая звезда рассказывала об интерьере своей гостиной... Все это было так же похоже на мужской журнал, как самокат — на "мерс". А где же кач, где подача, где экспрессия?! Где мои любимые упражнения на мышцы кора? Пресно, занудно и стыдно... Только покупка следующего ТВОЕГО номера вернула мне былое спокойствие и самоуважение. Ну вот же все, что нужно знать о жизни. И тайны происхождения слова "чувак", и выведение жены-изменницы на чистую воду, и главное — ответ на вопрос, который всегда меня мучил: ну как же затащить в постель Монику Беллуччи (не беда, что я не знаю, кто это такая и как она выглядит, просто я ВЕРЮ, что ты плохого не посоветуешь).

От просветления у меня родились такие строки:

Эй, чувак!
Если в ребро вселился бес —
Не ходи налево, покупай Men's Health!

КОНСТАНТИН

МН: Исповедь твоя растрогала нас до скупых мужских слез... Чтобы вознаградить искреннее раскаяние, дарим тебе Bluetooth-гарнитуру JABRA BT3030. При условии, что налево ты больше ходить не будешь!

ЗАБРАКОВАЛ

В статье "Вот левый поворот" (октябрь) упоминается гражданский брак. Так вот, гражданский брак (в отличие от церковного) есть официальный брак, заключенный в органах загса. А то, что вы имели в виду, называется сожительством. Безусловно, название не самое красивое, зато верное.

WOLFFANGER

МН: Некоторые также говорят об этом "жить во грехе". Мы же, Wolffanger, употребляем норму, закрепившуюся в нашем языке вопреки усилиям клерикалов и филологов.

ЛАВ ИЗ...

Загуглив слово "любовь", получила уйму страниц с фото, видео, стихами, толкованиями, цитатами, и только Википедия выдала потрясную трактовку : "Любовь" (Love) — немой черно-белый фильм 1927 года по мотивам знаменитого романа Л. Н. Толстого "Анна Каренина". Опущу вторую половину предложения и резюмирую, что любовь нема и она черно-белая, а красками и звуками (фу как звучит) наполняет ее каждый, отдавая часть себя.

MARGO **

МН: Любовь не надо гуглить, ее надо беречь...

БОЛЬНО ПРОКАТИЛА

Читаю уже третий номер подряд. За Венсана на обложке отдельное благодарю. Но не более того. Интервью мне не понравилось, просто набор фактов из жизни и сокрушения автора, как больно всех прокатила Моника, выбрав Касселя.

DZHAGA

МН: Нас интересовало, как именно Кассель смог закрепиться на Монике. Если у тебя к Венсану другие вопросы — что ж, высылай, мы передадим, а со временем и напечатаем ответы.

Journal-plaza.net

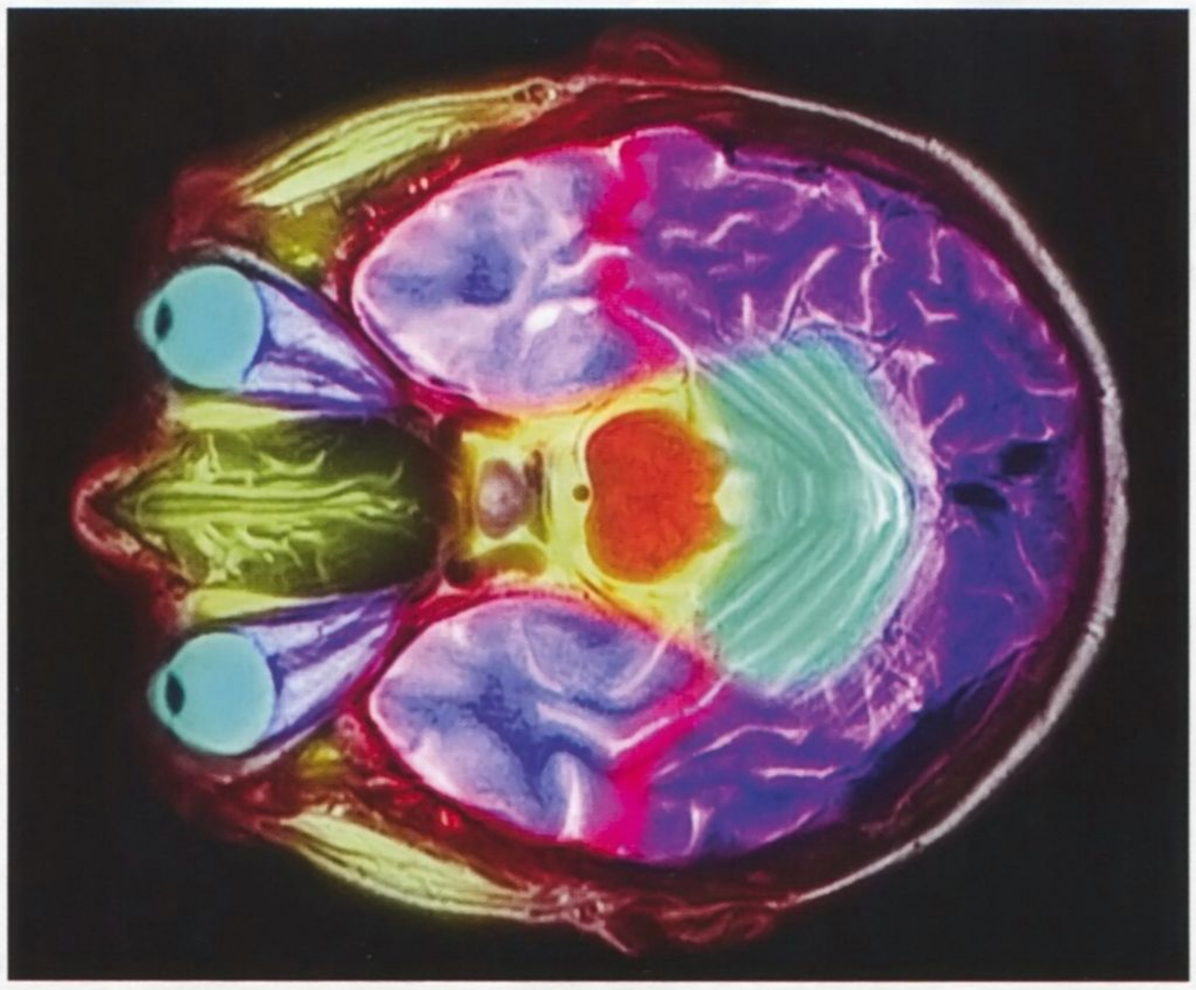
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ОТКУДА ОПУХОЛЬ

На днях подходит ко мне супруг и с серьезным лицом заявляет: "Возможно, у меня опухоль мозга, потому что мышцы на руке атрофированы, нужно будет сделать томограмму". Я и ранее слышала от него фантастические идеи: по разработке собственной методики занятий спортом раз в месяц (мы тянули из магазина тяжеленные будущие пылесборники — гантели); о пользе протеинов как средства достижения той же идеальной фигуры (сухим молоком у нас забиты полки на кухне). А как мы набирали массу, чтобы потом ее чудесным образом начать преобразовывать в мышцы (масса набралась, в отличие от мышц)!

Сегодня, открыв октябрьский журнал на стр. 40, я засмеялась в голос. Мне понятно, кто вдохновляет моего любимого на подвиги! Спасибо вам большое за то, что я вижу его горящие глаза, и за то, что знаю: в следующий выходной у нас будет марш-бросок в поисках нового девайса со страниц МН. Мы пережили "опухоль мозга". Становится страшно, что же будет дальше?

~TY~



МН: Ты готовишь что-нибудь из сои (см. статью под рубрикой "Профилактика")? Если да, то начинай паниковать — тебя ждет буря.

РЕЛЬЕФ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Я оказался в ситуации, схожей с той, в которой находится ваш бывший редактор Владимир Пахолюк. Сейчас мне 21 год, в зале занимался 5-6 лет. Всегда хотел стать сильным и рельефным мужчиной. Только я стал приближаться к цели — бах!!! Летом получил травму позвоночника. Затем врачи "порадовали" заключением из набора страшных ругательств: "Диспластический поясничный остеохондроз, спондилоартроз, фораминальный стеноз, грыжи Шморля ". И советом забыть о тренажерном зале навсегда. Сначала я так и сделал, но затем понял, что не смогу без любимого занятия. Я решил провести тренировку дома, но на следующий день сильно пожалел об этом. И жалел недели 2, пока не мог нормально вставать из положения сидя-лежа. В начале лета я был еще в форме, но уже перешел к стадии наращивания подставки для пива. И решил я с ноября вернуться в зал. Я сделаю все, чтобы быть таким, каким хотел стать с самого детства. И не прощу себе, если не попробую. МН, я верю, что у меня все получится! А ты?

ДМИТРИЙ GRIS

МН: Из вариантов быть рельефным инвалидом в коляске или обычным парнем, который ходит сам, МН выбирает второй. Остальное решать тебе и врачам.

СЛАБАЯ СИЛА

Послушайте, уважаемая редакция! У вас на страницах всегда очень красивая еда, а я, между прочим, борюсь с лишним весом. Вы, по идее, должны мне помогать в этом, получается же наоборот. Как увижу эти сочные куски мяса да лоснящиеся сардины, либо тут же что-то перехватываю, либо созываю друзей, заказываю столик на вечер в ресторане, весь день мечтаю, как вгрызусь в подобное мясо или, урча, обляпаю всех сардинами, да со свежим черным хлебушком… И наедаюсь на ночь! У меня просьба! Не могли бы вы специально для худеющих напечатать такую иллюстрацию, которая бы отбивала аппетит если не напрочь, то хотя бы на пару часов.

СПАСИБО ЗАРАНЕЕ, АНАТОЛИЙ

МН: Анатолий, ты видел красотку на стр. 64? Да? Тогда знай: и она тебя видела! Причем твое пузо и ей не понравилось. Что тебе дороже — женщины или сардинки? Вот сценарий: как почувствуешь призыв холодильника, сразу открывай наш журнал на рубрике "Секс", и малодушие как рукой снимет.

ФОТО: FOTOBANK

Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

Я очень люблю сало, особенно с прорезью. Да оно и не сильно калорийно по сравнению с колбасой. Не повредит ли это фигуре?

АЛЕКСЕЙ

Сало может повредить фигуре, если сильно им увлекаться. В малых количествах (до 20 г) оно даже полезно, так как содержит насыщенные жиры, которые организм использует для производства тестостерона.

Можно ли сочетать замшевые ботинки с рваными джинсами и неформальным пиджаком?

МАКС

Да, получится стильно и необычно. И лучше выбирать высокие ботинки — чтобы не были видны носки между обувью и джинсами. Еще можешь добавить к этому комплекту шарф, подходящий по цвету и фактуре.

Подрался, был фингал, я мазался мазью от фонаря, фингала уже не видно, зато покраснел глаз. Что делать, чтобы глаз стал опять красивым? У вас есть какая-нибудь народная медицина по этому поводу?

НАНИ

Тебе сочувствует вся редакция, но помочь ничем не может. У тебя сейчас обычный синяк с необычной локализацией. Кровь рассосется в течение одной-двух недель без какого-либо лечения. Не три и не трогай глаз, ему нужен покой.

Часто поднимается давление до 150/100. Результаты ЭКГ и анализа крови на гормоны хорошие. В чем же дело?

SERGEI AKININ

Возможно, это так называемая эссенциальная гипертензия (как бы без причины), поэтому обратись к кардиологу — он тебя дообследует и подберет адекватную антигипертензивную терапию, чтобы давление контролировалось.

Что думаете про овсянку по утрам и морскую соль?

ОГАНЕС

Я не думаю про овсянку, я ее ем и тебе советую. А морская соль не содержит достаточного количества йода, поэтому ее не рекомендую.

Хочу купить светло-серый костюм. Ничего, что на носу зима (плюс черное пальто)? Планирую в данном костюме походы на работу, а потом бары, и если не удастся переодеться, то и клубы.

S.

К такому костюму подойдет темно-серое или синее пальто, а сочетание с черным будет слишком резким. К тому же с нашей зимней погодой в светлых вещах лучше передвигаться только на машине. Более разумный выбор — коричневый, синий или темно-серый костюм.

Достаточно ли питательных веществ я получу, если после тренировки съем тарелку гречки с молоком?

АНДРЕЙ

Этого недостаточно. Желательно добавить белок. Например, нежирный творог или нежирное мясо курицы.

Правда, что арахисовое масло полезно?

АЛЕКСАНДР С.

Среди масел самое полезное — льняное, в нем содержатся омега-3 жирные кислоты. Ни в одном другом в таких количествах их нет. Арахисовое же не обладает какими-либо преимуществами перед подсолнечным или оливковым.

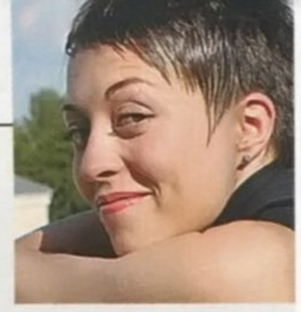
www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА

с Ариной Винтовкиной



В последнее время сводит мышцы: при ходьбе, при плавании, иногда даже просыпаюсь ночью — потому что сводит. Что делать? Думаю, у меня это началось во время велоспорта.

Н. ОРЛОВ

Одна из частых причин мышечных спазмов — недостаточное содержание кальция в пище или его плохое усвоение (причины этого, в свою очередь, тоже могут быть самые разные). Провоцировать появление судорог могут холод и плохое кровообращение. Однако, чтобы узнать точную причину, пройди обследование, начав с полного биохимического анализа крови (включая уровень кальция, калия, натрия, фосфора, магния), а затем иди к врачу за диагнозом и рекомендациями.

Знаю, что в кальмарах много белка. Как их приготовить, чтобы не повредить фигуре? Я сначала варю их, потом делаю салат с вареным яйцом, луком и заправляю майонезом.

АЛЕКСЕЙ

Я тоже ем похожий салат. Вместо майонеза добавляю сметану: в покупном майонезе много трансжиров. Можно, правда, готовить домашний майонез — он гораздо полезнее. И добавь в салат помидоры и рис.

Вот уже два месяца переписываюсь с девушкой в Интернете. Звал пару раз в кино, на хоккей — не идет. Я в панике! Что делать?

АНДРЕЙ

С хоккеем это ты круто придумал: и оригинально, и интригующе, и как-то очень по-мужски. Ау, парни, гадающие, как небанально развлечь подругу, — возьмите на заметку! Прости, что отвлеклась. Продолжать осаду стоит только в одном случае: если девушка одинока. То есть, выключив компьютер, она не идет в кино и далее по всем пунктам с кем-то, кто ей бойфренд или, чем черт не шутит, муж. В противном случае ты нужен ей исключительно как виртуальный собеседник. Я знаю массу девиц, которые, слегка устав от семейной жизни, отправляются не по барам в мини-юбке, а в Интернет. Это и не измена, и приятно тонизирует.
В общем, Андрюх, чем раньше ты прояснишь этот момент, тем меньше билетов пропадет.

Как намекнуть девушке на ближние отношения, чтобы стала моей? И вообще, стоит ли это говорить?

ИВАН ИВАНОВ

Конечно, стоит, Ваня! Иначе девушка может подумать, что ты видишь в ней только богатый душевный мир, а не сексуальный объект. А нас, женщин, такое отношение жуть как обижает (иначе стали бы мы носить стринги, делать эпиляцию и тратить свои лучшие годы на шейпинг?).
Способов намекнуть барышне на "ближние" отношения тьма и уйма. Если верить сексологу Кону, в одном только русском языке для обозначения мужского детородного органа существуют порядка 600 слов. Хотя можно соригинальничать и выразиться по-английски: этот язык настолько велик и могуч, что содержит около 1000 определений для пениса, 1200 — влагалища и 800 — полового акта. Ну а если тебе и этого покажется мало — переходи на интернациональный язык жестов.

Мне кажется, что моя девушка не кончает со мной! Секс продолжается 10-20 минут, потом я кончаю, но после этого мы можем еще раза 2 заняться сексом по ее инициативе. Я иногда чувствую себя неудобно. Мне 20, ей 17, и мы оба первые друг у друга!

STEN

Чувствовать себя неудобно во время эякуляции — вредно для здоровья. Это тебе любой сексолог скажет. А требовать от 17-летней девушки регулярных и многочисленных оргазмов — глупо. Нам с физиологией повезло гораздо меньше, чем вам, мальчикам. Поскольку способность оргазмировать от 10- и даже 20-минутного секса у нас не появляется вот так, сразу.
Я вполне допускаю, что сейчас высший кайф для твоей девушки — видеть, как официально хорошо тебе, и чувствовать себя секс-бомбой, из-под которой кавалер выбирается полуживым.
Короче, не волнуйся, не торопи события и помни: руки и рот даны тебе не только для того, чтобы ими есть. Мужской член — это, конечно, весело и приятно. Но в начале своего эротического пути нам гораздо проще получать оргазмы не только при его участии.

Journal-plaza.net

АКТ ■ ЗАКУСКА ■ ТЕЛО ■ ЖЕЛЕЗО ■ ЗНАНИЕ ■ В ГОРОДЕ ■ ДОСУГ

ГОЛОГРАММА

МУЖСКИЕ НОВОСТИ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ИВАНА ГЛУШКОВА

Над номером работали:
Павел Горбачев, Василий Ковалев,
Егор Москвитин, Андрей Прокофьев,
Валентин Ткач

ВОТ ЧЕТЫРЕ ВРАНЬЯ И ОДНА ПРАВДА ПРО ЖЕНЩИН. НАЙДИ ЭТУ ПРАВДУ.

№1

Женщины, которые едят овсянку дважды в день, значительно снижают таким образом риск заразиться ВИЧ, утверждают ученые из Питтсбургского университета.

ФОТО: PICDESK

Journal-plaza.net

№2

Сновидения женщин чаще бывают цветными, но они реже летают во сне, установили исследователи из Гарвардской школы психологии.

№3

У женщин меньше развит мозжечок, из-за чего они хуже ориентируются в пространстве. С этим, в частности, связано их зачастую парадоксальное поведение на дороге, уверяют авторы статьи Women Drive в последнем номере журнала The Science.

№4

Самые привлекательные города для европеек — Медина, Токио, Мумбаи и Осло. Таков результат социологического опроса журнала The Female Monitor.

№5

Женский гомосексуализм — исключительно приобретенное явление, все гомосексуальные женщины не являются таковыми от рождения, выяснили ученые Фридрихштадтского медицинского колледжа.

Journal-plaza.net

Как провести с пользой...

119 МИНУТ

ПОСМОТРЕТЬ ФИЛЬМ

"Дорога"

- **В прокате:** с 10 декабря
- **Режиссер:** Джон Хиллкоут
- **В ролях:** Вигго Мортенсен, Шарлиз Терон, Роберт Дюваль, Гай Пирс

Место действия – Америка после конца света. Время – недалекое будущее. Действующие лица – уже не совсем люди: одни выжившие сбились в мародерские банды, другие стали каннибалами. Третьи – жертвы, на которых охотятся первые и вторые. У главного героя этой немногословной, неспешной и ненасыщенной событиями истории даже нет имени, в сценарии он обозначен как Мужчина. У Мужчины есть Сын, револьвер, пара банок тушенки, фотокарточка погибшей Жены и цель – во что бы то ни стало добраться до юга.

Определяющий момент "Дороги" – критический реализм. Это фантастика, но здесь нет ничего сверхъестественного. Это история о воле и подвиге, но в центре событий не супергерой, а напуганный, грязный, неулыбающийся человек. Это, наконец, очень убедительный и даже трогательный фильм про семью, что не мешает персонажам друг друга заживо есть, рубить топорами, забивать молотками и сажать на кол.

В США "Дорога" собрала очень благосклонную прессу, на главном киношном портале IMDb.com получила оценку 8,6/10 – больше, чем у всех фильмов, о которых мы писали в этом году, а Вигго Мортенсена, по мнению многих критиков, второй раз после "Порока на экспорт" номинируют на "Оскар".

23.12-18.01

СЪЕЗДИТЬ НА ФЕСТИВАЛЬ

"ТусАрт"

- **Мирисса, Шри-Ланка**

Всем нелюбителям встречать Новый год на диване, с салатом и перед телевизором настоятельно рекомендуется отправиться на очередной, новогодний фестиваль "ТусАрт". Который год "ТусАрт" собирает любителей путешествий и хорошей компании и отправляется в разные, но неизменно прекрасные уголки мира. На этот раз – на Шри-Ланку. В программе фестиваля курсы йоги, дайвинга, сингальских танцев, вечеринки с диджеями, экскурсии на чайные плантации и в древние храмы.

8-20 ДЕКАБРЯ

СЛЕТАТЬ НА ФИНАЛ ЧЕМПИОНАТА МИРА ПО СЕРФИНГУ

Billabong Pipeline Masters

- **Банзай-Пайплайн, о. Оаху / Гавайи**

В декабре на северное побережье острова Оаху обрушиваются огромные волны, именно поэтому ежегодно в середине декабря здесь проводится финал самых престижных соревнований в мире серфинга – ASP Pro Tour. Только лучшие 44 серфера планеты могут принять участие в этом турнире. Призовой фонд финального этапа составляет $340 000, что гарантирует всем собравшимся не только зрелищное шоу, но и настоящую бойню на волнах. В этом году главная интрига тура заключается в том, удастся ли девятикратному чемпиону мира по серфингу Келли Слейтеру удержать титул в десятый, юбилейный раз.

Journal-plaza.net

ВЕЧЕР У ТЕЛЕВИЗОРА

Как убедить подругу посмотреть вместе порно

РАССТАВЬ ПРИОРИТЕТЫ

Почему твоя девушка отказывается смотреть порно вместе и при этом не одобряет твоих сольных просмотров? Одна из причин: она думает, тебе чего-то не хватает в сексе и порно — что-то типа легальной измены. Выход: скажи ей, что ты абсолютно доволен вашей сексуальной жизнью и что порно — это просто возможность расширить горизонты, такой же способ привнести новую струю, как вибратор, секс в лесу или презервативы со вкусом холодца. А на неутомимых силиконовых теток, насилуемых стадом футболистов, тебе совершенно плевать.

ХЕНД-МЕЙД

Не смущай девушку тысячедолларовыми порнозвездами класса А с дюжиной членов в заднице — она может подумать, что ее тело не в такой прекрасной форме, и к тому же искренне испугаться. Интернет кишит сайтами вроде youporn.com или xtube.com, где упор делается на любительское видео — с обычными людьми, не обладающими идеальными телами и не склонными к акробатическим трюкам вроде орального секса в позе "мостик".

БУДЬ ГОТОВ

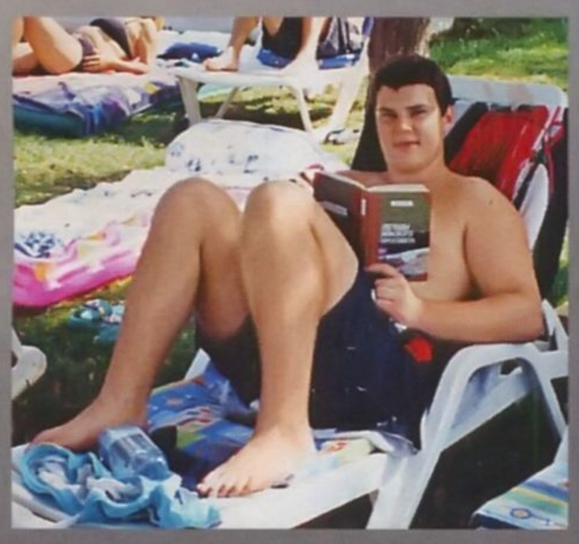
Заманивая подругу в мир порно, приготовься к неожиданным результатам — вполне может случиться, что ей понравятся куда более жесткие и извращенные вещи, чем тебе. Американские врачи установили, что женщины, не принимающие гормональные препараты, зачастую предпочитают более натуралистичное порно, чем мужчины. Не ругайся и не называй ее извращенкой — ты сам заварил эту кашу.

Корбі, Ec365
Samsung
Corby
SAMSUNG
S3650
Який твій улюблений колір?
Жовтий?
SAMSUNG
Реклама

Journal-plaza.net

“МАЛО ЕШЬ — МАЛО ВЕСИШЬ”

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ



АНДРЕЙ КОРШУНОВ
Возраст: 21 год
Рост: 181 см
Вес до: 110 кг
Вес после: 72 кг
Стаж: 2 года

ДИЕТА

Все началось с ограничения в еде. Это, разумеется, был самый сложный этап. Я перестал употреблять простые углеводы (хлеб, сладкое, газированную воду) и начал питаться очень маленькими порциями, но часто. Это помогло быстро унять мой желудок, и чувство вселенского голода покинуло меня навсегда. Сейчас позволяю себе иногда расслабиться и вкусно поесть — но именно иногда.

ФИТНЕС

Одновременно с переходом на диету занялся фитнесом. В основном — упражнения на выносливость с небольшими весами, беговая дорожка и велотренажер. Так мне удалось довольно быстро скинуть 12 кг. Я пошел на бокс, но потом выбрал вместо него кудо. Сейчас моя программа выглядит так: 6 раз в неделю — домашние занятия (гантели, подтягивания, отжимания), 2-3 раза в неделю — тренировки по кудо и бассейн 4 раза в неделю (стараюсь за раз проплывать не меньше 2 км). Это помогло мне здорово облагородить внешний вид. Каких-то выпирающих мышц мне не нужно, просто аккуратно выглядящее тело.

ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Journal-plaza.net

Помощь беженцам

Что ты делаешь не так, занимаясь кардиотренировками?

1

ЕШЬ ПРОТЕИНОВЫЕ БАТОНЧИКИ

Теперь тебе придется бегать, как комический персонаж в немом кино, — чтобы сжечь этот батончик. А вовсе не жир, ради борьбы с которым все и задумывалось.

КАК БЫТЬ?

Закуси перед тренировкой чем-нибудь предельно низкокалорийным вроде яблока и обезжиренного йогурта.

2

Тренируешься в теплой одежде

Так ты только увеличиваешь потерю жидкости организмом, а вовсе не жира.

КАК БЫТЬ?

Занимайся в свободной, просторной одежде при комнатной температуре.

3

Бегаешь на голодный желудок

Ты не начнешь немедленно сжигать килограммы жира — ты просто мгновенно устанешь, потому что у тебя не будет энергии для бега.

КАК БЫТЬ?

Поешь за час до тренировки. К началу пробежки еда достаточно переварится, чтобы обеспечить тебя необходимой энергией.

4

Бегаешь спокойно и расслабленно

Монотонная пробежка в постоянном (низком) темпе дает минимальную нагрузку на сердце и весь организм. А без труда, как известно...

РЕШЕНИЕ

Интервальная тренировка. Сменяя спринтерские забеги стариковской трусцой, ты максимально эффективно нагружаешь сердечно-сосудистую систему, а значит, сжигаешь максимум калорий.

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Корбі, Ec3650

Samsung Corby

S3650

А може білий?

SAMSUNG

Реклама

Journal-plaza.net

Выпьем?

Ниже — рекомендованные врачами ежедневные нормы напитков. Соотнеси с тем, чего и сколько вливаешь в себя.

СТАКАНОВ НЕГАЗИРОВАННОЙ ВОДЫ

Можно, конечно, напиться минералки так, что угодишь в больницу. Но в подавляющем большинстве случаев люди пьют гораздо меньше, чем нужно. Так что хлещи на здоровье.

ЧАШЕК НЕСЛАДКОГО ЧАЯ, ЧЕРНОГО ИЛИ ЗЕЛЕНОГО

Антиоксиданты и кофеин — для молодости и бодрости. Перебор с чаем — это передозировка кофеина, а значит, удар по сердцу и бессонница.

СТАКАНА МОЛОКА (КЕФИРА ИЛИ ЙОГУРТА)

Лучший источник кальция для твоих костей. Но слишком много молочных продуктов — это чрезмерное количество жира и серьезное испытание для желудка.

СТАКАНА АПЕЛЬСИНОВОГО (ИЛИ ДРУГОГО БОГАТОГО ВИТАМИНОМ С) СОКА

Бесценные зимой витамины. Перебор с соком — это перебор с кислотой, раздражающей твой желудок, и с сахарами, заставляющими тебя покупать штаны на размер больше.

БАНКА КОЛЫ, ИЛИ ПИВА, ИЛИ БОКАЛ ВИНА

С колой все понятно — кому-то, может, и вкусно, но всем без исключения совершенно бесполезно. Легкий алкоголь с точки зрения здоровья все же более предпочтителен.

КАЛОРИЯ

КАКИЕ ПИРОЖКИ ЕСТЬ, А КАКИЕ ОСТАВИТЬ НА ПРИЛАВКЕ?

НАЧИНКИ (КАЛОРИЙНОСТЬ НА 100 Г)

ХОРОШО

Зеленый лук с яйцом
не более 50 ккал
Картошка с луком
не более 60 ккал
Капуста с яйцами
не более 70 ккал
Грибы
не более 80 ккал
Печень
не более 120 ккал
Рыба (если не лососевые или осетровые)
не более 100 ккал
Курица
не более 140 ккал
Ветчина
примерно 350 ккал
Сыр
не менее 370 ккал

ПЛОХО

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

ХОРОШО

Пресные (типа самсы)
Из дрожжевого теста
Слойки
Пончики и другие жаренные во фритюре

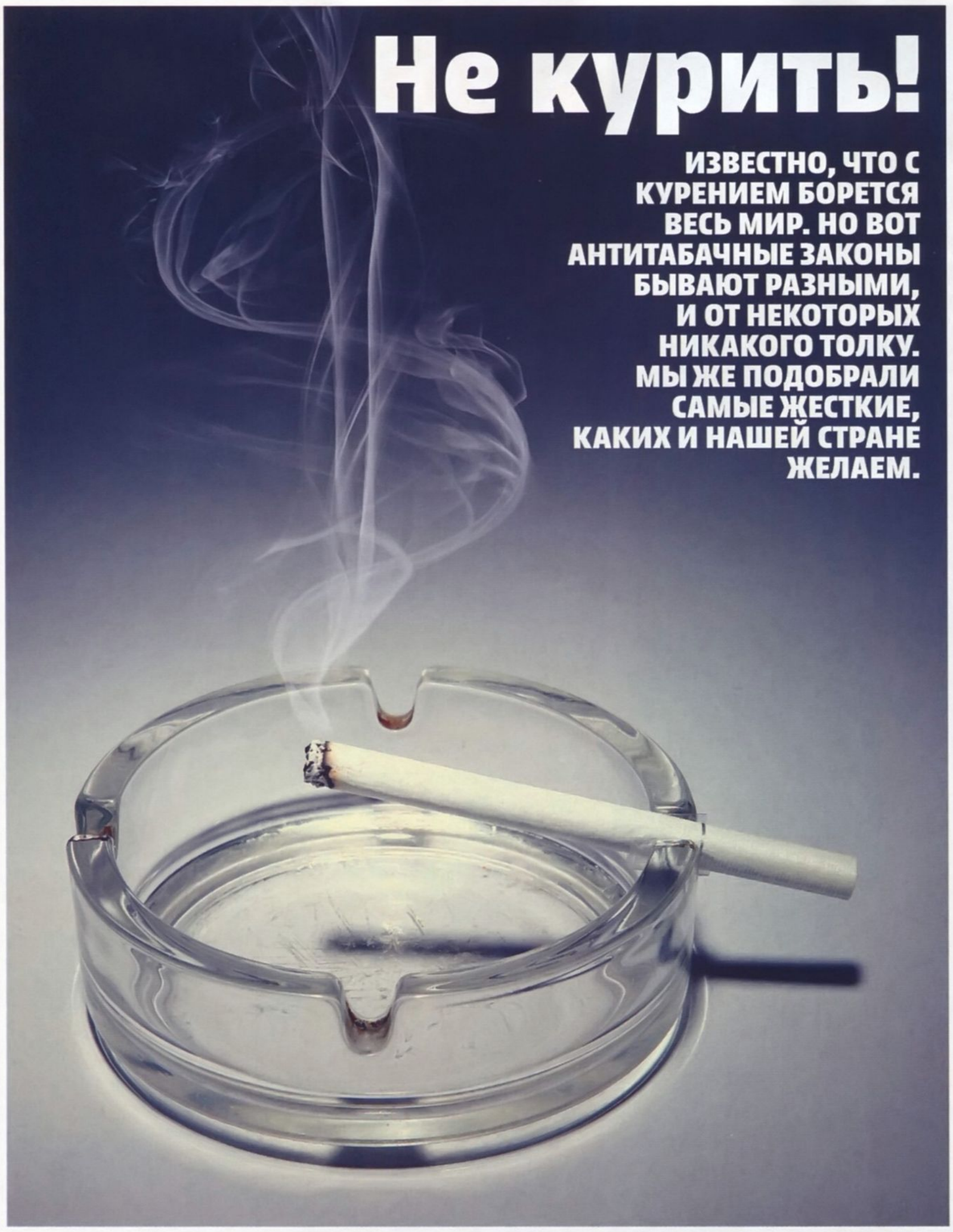
ПЛОХО

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O., FOTOBANK

Journal-plaza.net

Не курить!

ИЗВЕСТНО, ЧТО С КУРЕНИЕМ БОРЕТСЯ ВЕСЬ МИР. НО ВОТ АНТИТАБАЧНЫЕ ЗАКОНЫ БЫВАЮТ РАЗНЫМИ, И ОТ НЕКОТОРЫХ НИКАКОГО ТОЛКУ. МЫ ЖЕ ПОДОБРАЛИ САМЫЕ ЖЕСТКИЕ, КАКИХ И НАШЕЙ СТРАНЕ ЖЕЛАЕМ.



1 Бутан является единственной в мире страной, где продажа сигарет и курение в любых общественных местах запрещены полностью. За нарушение — штраф $225. При средней зарплате $18 это серьезный удар по личному бюджету.

2 В священном городе мусульман Медине курение запрещено. За нарушение по законам Саудовской Аравии предполагается избиение палками. Зато в столице страны — Эр-Рияде — бросившему курить мужчине возмещают все расходы на проведение свадьбы.

3 В США самые строгие антитабачные законы действуют в графстве Монтгомери штата Мэриленд. Там курение безусловно запрещено во всех публичных местах, за курение дома также можно получить наказание, если дым беспокоит некурящих соседей.

4 Парламент очень курящей Турции принял недавно законопроект о полном запрете курения во всех общественных местах, рекламы табачных изделий и любой их показ. За нарушение предусмотрен штраф до $4300, за брошенный на улице окурок или пачку из-под сигарет — $18.

5 Самые строгие в Европе антитабачные законы действуют в чешском городе Острава. Там нещадно штрафуют за курение на автобусных остановках. За полтора года задержали 25 000 нарушителей. Они пополнили казну на миллион крон.

Корбі, Ec3650

Samsung
Corby

S3650

А як щодо рожевого?

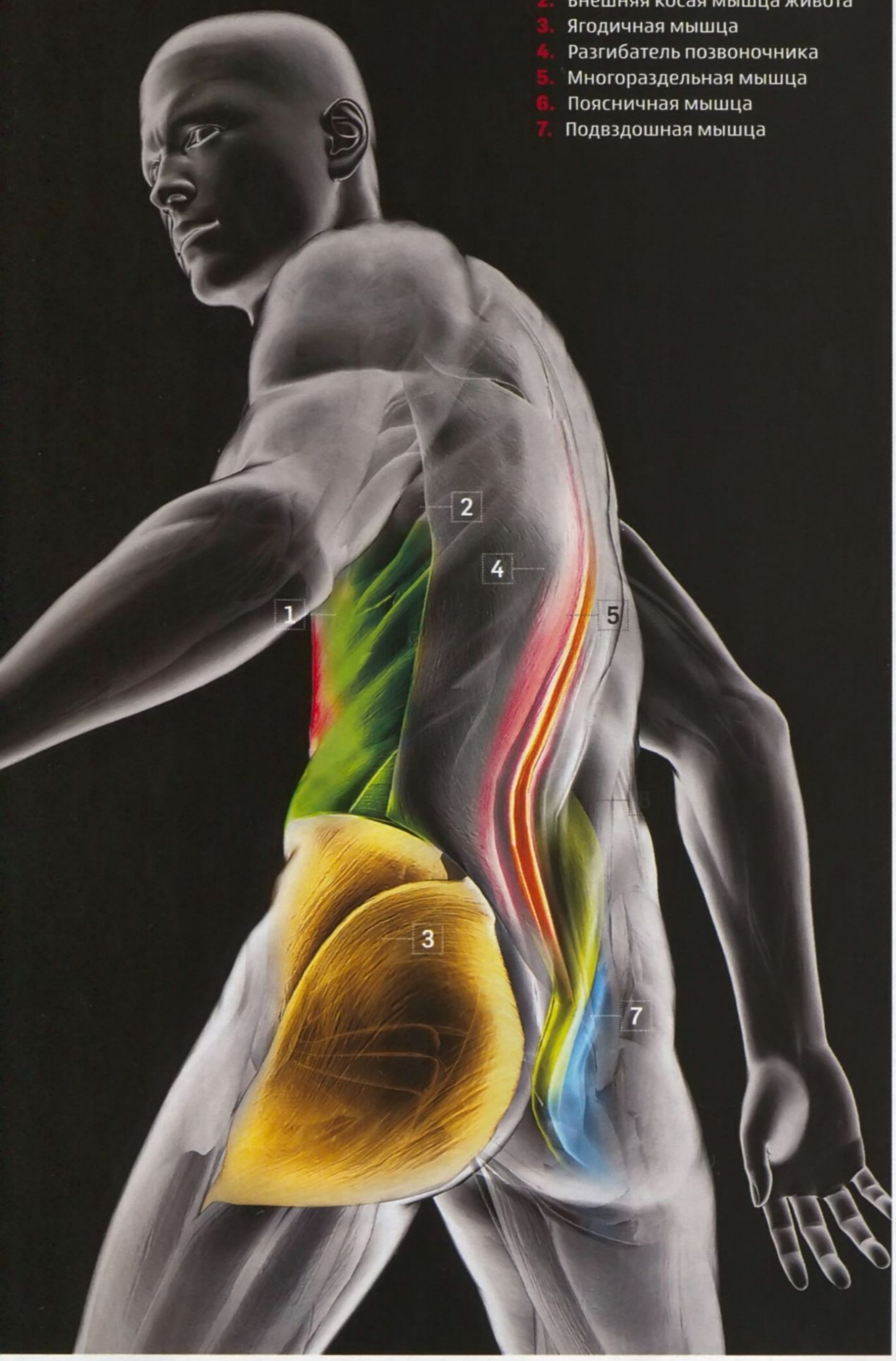
SAMSUNG

Реклама

Journal-plaza.net

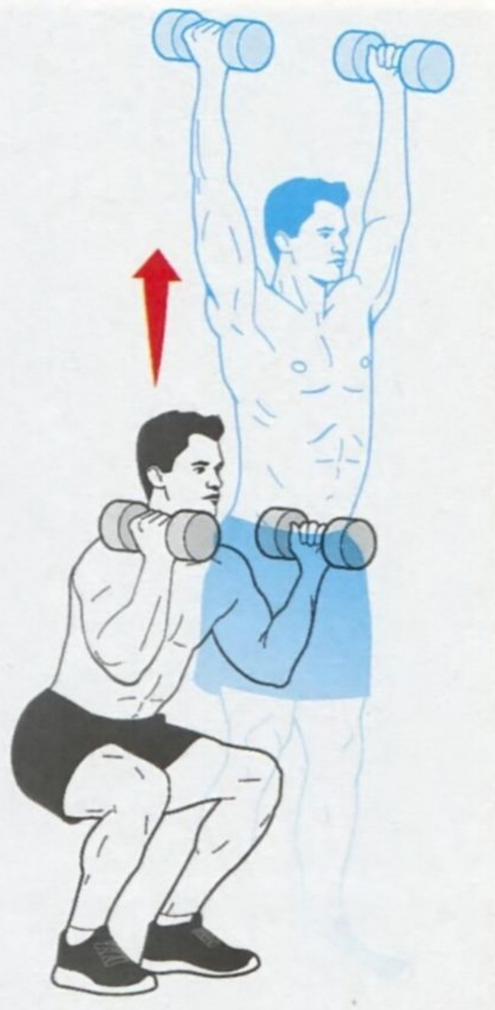
Вокруг пупка

Несмотря на то, как ярко светится желтым на этой картинке некоторая часть тела, речь пойдет не про нее, а про пресс. Который, как и любую мышцу, не накачать в одиночку. Цветными фломастерами мы раскрасили наиболее важные для потенциального обладателя каменного пресса мышцы. Справа — три упражнения для них, укорачивающие тебе дорогу к заветным кубикам.



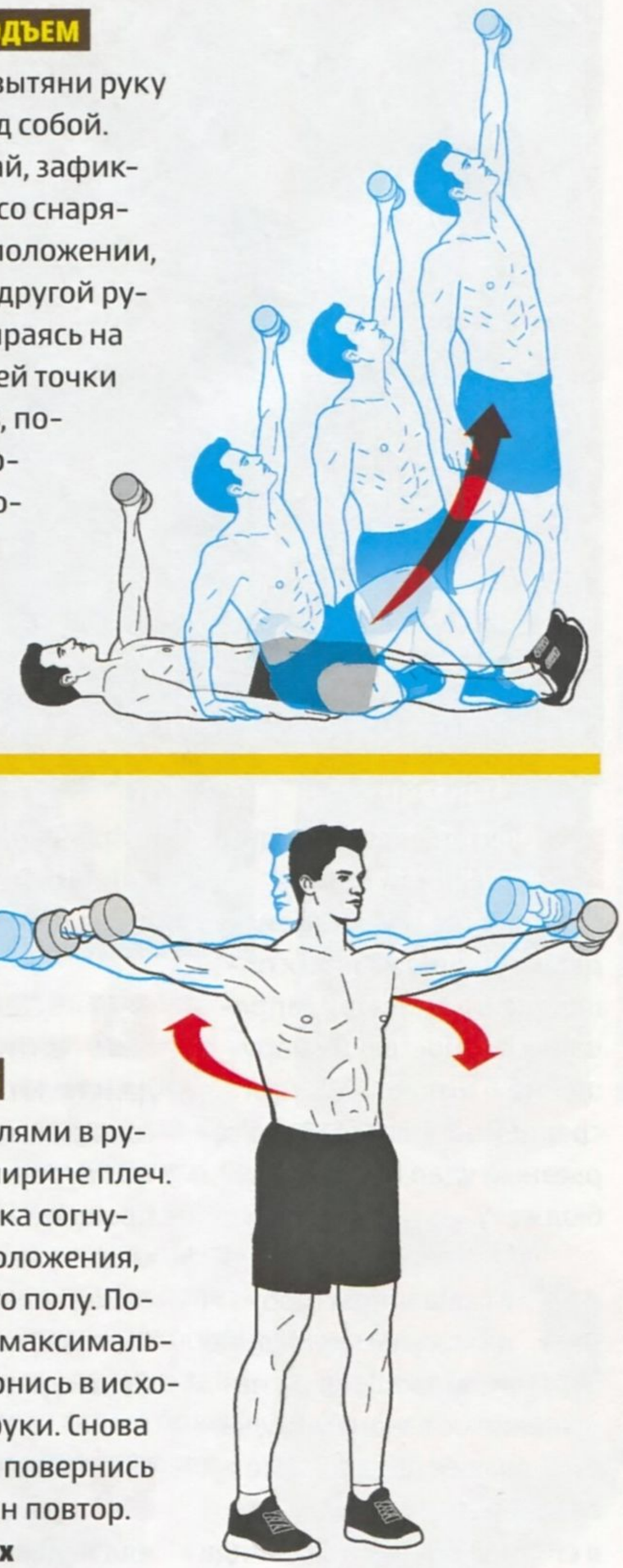
ПРИСЕДАНИЯ С ГАНТЕЛЯМИ

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Держи гантели перед собой в согнутых в локтях руках. Приседай, пока бедра не будут параллельны полу. Теперь плавно вставай. Полностью выпрямившись, вытяни руки над головой, задержи на мгновение в верхней точке и вернись в исходную позицию. **Сделай 8–12 повторов**



ТУРЕЦКИЙ ПОДЪЕМ

Ляг на спину, вытяни руку с гантелью над собой. Плавно вставай, зафиксировав руку со снарядом в одном положении, помогая себе другой рукой (но не опираясь на нее). Из верхней точки опустись вниз, по-прежнему держа руку над собой. Поменяй руку. **Сделай по 4–6 повторов на каждую**



ПОВОРОТЫ С ГАНТЕЛЯМИ

Встань с гантелями в руках, ноги на ширине плеч. Подними слегка согнутые руки до положения, параллельного полу. Поверни корпус максимально вправо, вернись в исходное, опусти руки. Снова подними их и повернись влево. Это один повтор. **Сделай 6 таких**

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: BRIAN CHRISTIE

Journal-plaza.net

Сонные советы

Спи тихо, спи вовремя. Спи спокойно.

ГОЛОДНЫЙ РЕЙС

Простой способ борьбы с нарушением биологических часов из-за перелетов (так называемым джет-легом) нашли умники из Гарварда. Оказывается, надо всего лишь немного поголодать. Нехватка еды бодрит организм, он инстинктивно начинает бороться со сном — не до сна сейчас, надо найти и завалить мамонта. 16 часов без еды достаточно, чтобы перезагрузить даже напрочь сбитые часы. Попробуй хотя бы отказаться от обеда в самолете.

А ЧТОБЫ НЕ ХРАПЕТЬ...

...играй перед сном на духовых инструментах. Лучше всего подойдет австралийская диджериду. После такой активной тренировки мышцы гортани имеют больше шансов полностью расслабиться ночью. Вот только как при этом расслабиться соседям?

ЧТОБЫ ЛУЧШЕ СПАТЬ...

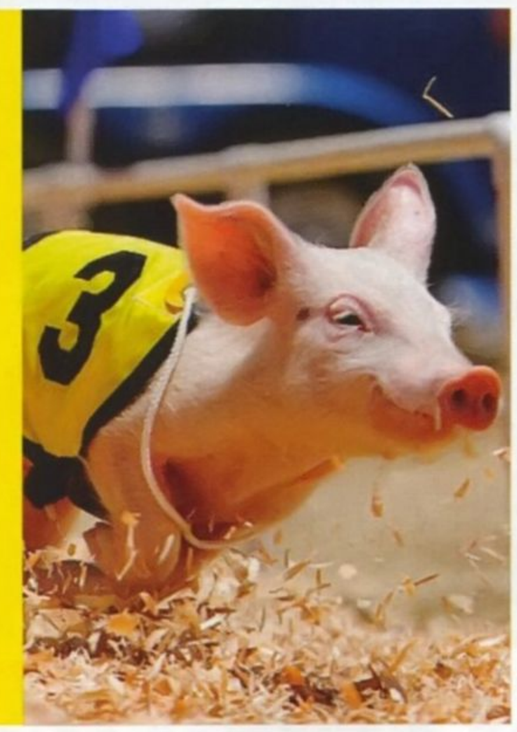
...на ночь надевай носки. Нервные окончания в ногах реагируют на температуру и посылают сигналы в области мозга, отвечающие за засыпание, утверждают голландские врачи.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

ПРЕСТУПЛЕНИЕ &НАКАЗАНИЕ

2260 ККАЛ в большой порции свиных ребрышек под острым соусом с жареным картофелем.

3,5 ЧАСА нужно бегать по лесам и полям со скоростью молодого поросенка, чтобы сжечь эти калории.



Корбі, Ec3650

Samsung Corby

S3650

кльовий кольоровий

Новий стильний тачфон зі змінними кольоровими панелями. Обирай на свій смак!

- Активні віджети соціальних мереж
- Зміна масштабу одним дотиком
- Функція «Інтелектуальне розблокування»
- Змінні задні панелі (1 стандартна + 2 додаткові в комплекті)
- Великий сенсорний дисплей 2.8 дюйма • Словник
- Музичний плеєр • Вбудована пам'ять 50 МБ
- Підтримка карт пам'яті microSD™ (до 8 ГБ)

Дізнайся більше на сайті http://corby.samsung.ua
Інфолінія Samsung: 0-800-502-000 (дзвінки в межах України зі стаціонарних телефонів безкоштовні).

SAMSUNG

Реклама

Journal-plaza.net

УВИДЕТЬ ВСЕ

Шапку-невидимку в каждом магазине купить пока что нельзя, но определенный прогресс в области преобразования видимого в невидимое и наоборот налицо.

ЯВНОЕ И ТАЙНОЕ

Чтобы видеть больше, чем видят другие, есть много разных способов. Кто-то тренирует третий глаз, кто-то балуется галлюциногенами. Но это, скажем так, не для всех. Это, не к ночи будь помянута, эзотерика.

А есть способ более надежный, очень современный и, главное, безопасный для психики. Чистая техника и никакой мистики. Называется Augmented Reality, сокращенно AR, что приблизительно можно перевести на русский как "расширенная, или дополненная, реальность".

НАСКВОЗЬ ВИЖУ

В отличие от виртуальной реальности, где все вымышленное, реальность дополненная позволяет повысить информативность окружающего реального мира и расширить его восприятие.

Суть в том, что к реальному изображению, которое напечатано на бумаге или отображается на экране, с помощью специального программного обеспечения добавляется изображение дополнительное, содержащее информацию, которую нельзя увидеть невооруженным глазом. Наиболее яркий киношный пример — то, как видел мир Терминатор, у которого к изображению людей и объектов добавлялись различные данные, позволяющие решить, что с этими объектами делать дальше. В настоящее время подобным образом видят мир пилоты боевых самолетов и вертолетов. Но мы сосредоточимся исключительно на мирном применении данного изобретения. Зачем, спрашивается, это все нужно обычному человеку? Ну, представь себе рубрику брачных объявлений, где невесту можно рассмотреть со всех сторон...

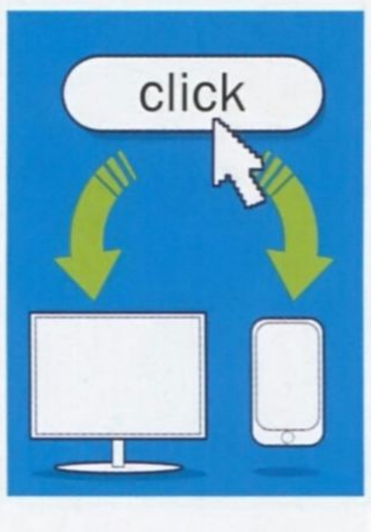
В ЧЕМ ФИШКА?

- По ведущим музеям мира вскоре можно будет разгуливать без экскурсовода или наушника с записью экскурсии — очки с "дополненной реальностью" позволят не только получить интересующую информацию, но и повертеть объект в разные стороны.
- Разрабатывается возможность отображения информации с GPS на... контактные линзы: управляя машиной, ты сможешь одновременно следить за дорогой и за картой.
- Приложение для Iphone 3GS WorkSnug позволяет быстро найти уютное кафе с Wi-Fi и всем необходимым для работы в незнакомом городе.
- AR переводит продажу недвижимости на новый уровень — не выходя из дома, ты сможешь детально рассмотреть интерьер объекта, который тебя заинтересовал.
- Сайты по продаже одежды и ювелирных украшений используют AR для онлайн-продаж — технология позволяет виртуально примерять вещи и украшения, чтобы увидеть, как данная модель будет смотреться на тебе.

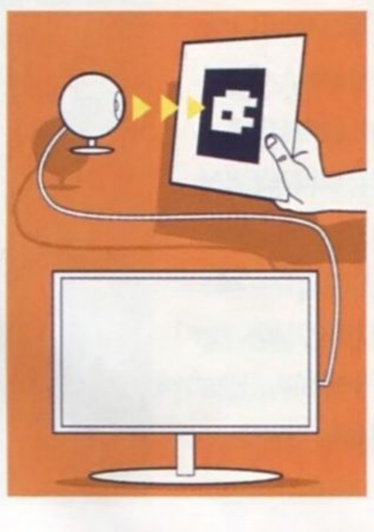
РУКОВОДСТВО ПО РАСШИРЕНИЮ РЕАЛЬНОСТИ

Хочешь увидеть, как это работает? MH и LG предоставили тебе такую возможность. Смотри заднюю обложку журнала.

1 Зайди на сайт www.menshealth.com.ua и кликни на баннер "Альтернативная реальность". Активируй веб-камеру или камеру телефона.



2 Поднеси страницу с маркером к веб-камере телефона или компьютера и подожди, пока скрытое изображение загрузится и появится на экране.



3 Смотри и удивляйся. Добро пожаловать в расширенную реальность.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: МАКСИМ КОПЫЛОВ, ФОТО: CORBIS

Journal-plaza.net

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО И МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

APPLE IPOD NANO

iPod размножаются со скоростью китайцев. Одних только Nano уже продано более 100 млн, и, судя по новой версии плеера, в ближайшее время их поголовье будет только расти. Новый Nano — это не только плеер с экраном 2,2 дюйма и 8-16 Гб песен, но и FM-радио, и диктофон (есть встроенный микрофон), "микробумбокс" (есть динамик) и видеокамера (по традиции Apple и в этот раз "обвесила" потребителя как жадная продавщица в овощной палатке — фотографии эта камера не снимает). Зато есть встроенный шагомер.

- **от $180**
- **www.apple.com**

EPSON EH-TW450

Если ты боялся сложностей с проектором, Epson EH-TW450 поставит на всех страхах крест. Настроить его не труднее, чем телевизор. Кроме того, он дает одинаково четкую картинку в темноте и при свете (спасибо яркости в 2500 люмен). Небольшой вес позволяет брать EH-TW450 с собой в гости или на дачу, ну а встроенные динамики избавят от необходимости везти с собой еще и всю акустику. Размер экрана — до 300 дюймов.

- **$1500**
- **www.epson.ua**

21:9=...

21:9 — это не результат хоккейного матча. Это соотношение сторон дисплея нового телефона премиум-класса от LG.

Новый Шоколад, или просто LG New Chocolate BL40, прежде всего сладок своим обольстительным четырехдюймовым LCD-дисплеем, обеспечивающим панорамное изображение, к тому же разрешение 800 пикселей позволяет просматривать веб-страницы в полном формате без горизонтального прокручивания браузера. Да и редактировать фотографии и видеоролики, снятые 5-мегапиксельной камерой "телефона", с таким дисплеем гораздо приятнее. Трехмерный пользовательский интерфейс S-класса в горизонтальном положении выводит на экран виртуальную панель с QWERTY-клавиатурой, что располагает к написанию писем и всяких прочих посланий. Правда, этот корейский десерт далеко не каждому по зубам — цена телефона...

- **6 999 грн.**
- **http://ua.lge.com**

ИМЕНЕМ ТВИТТЕРА

Если ты уже научился с помощью своего блога на Twitter.com управлять сознанием читателей, самое время сделать следующий шаг — начать с его помощью на расстоянии управлять еще и компьютерами.

Все, что для этого требуется, — скачать одну из программ TweetMyPC или TweetMyMac (в зависимости от того, какая на компьютере операционная система), и после этого даже с работы ты сможешь давать домашнему компьютеру приказы. Например, ревнивым мужьям должна понравиться возможность получать фотографии с веб-камеры компьютера или скриншоты экрана и таким образом видеть, что творится в комнате и что за письма пишет жена.

В свою очередь, мужьям неверным понравится возможность удаленно очистить корзину компьютера или закрыть программу, в которой могли остаться какие-то улики. В общем, каждый найдет для себя что-то полезное.

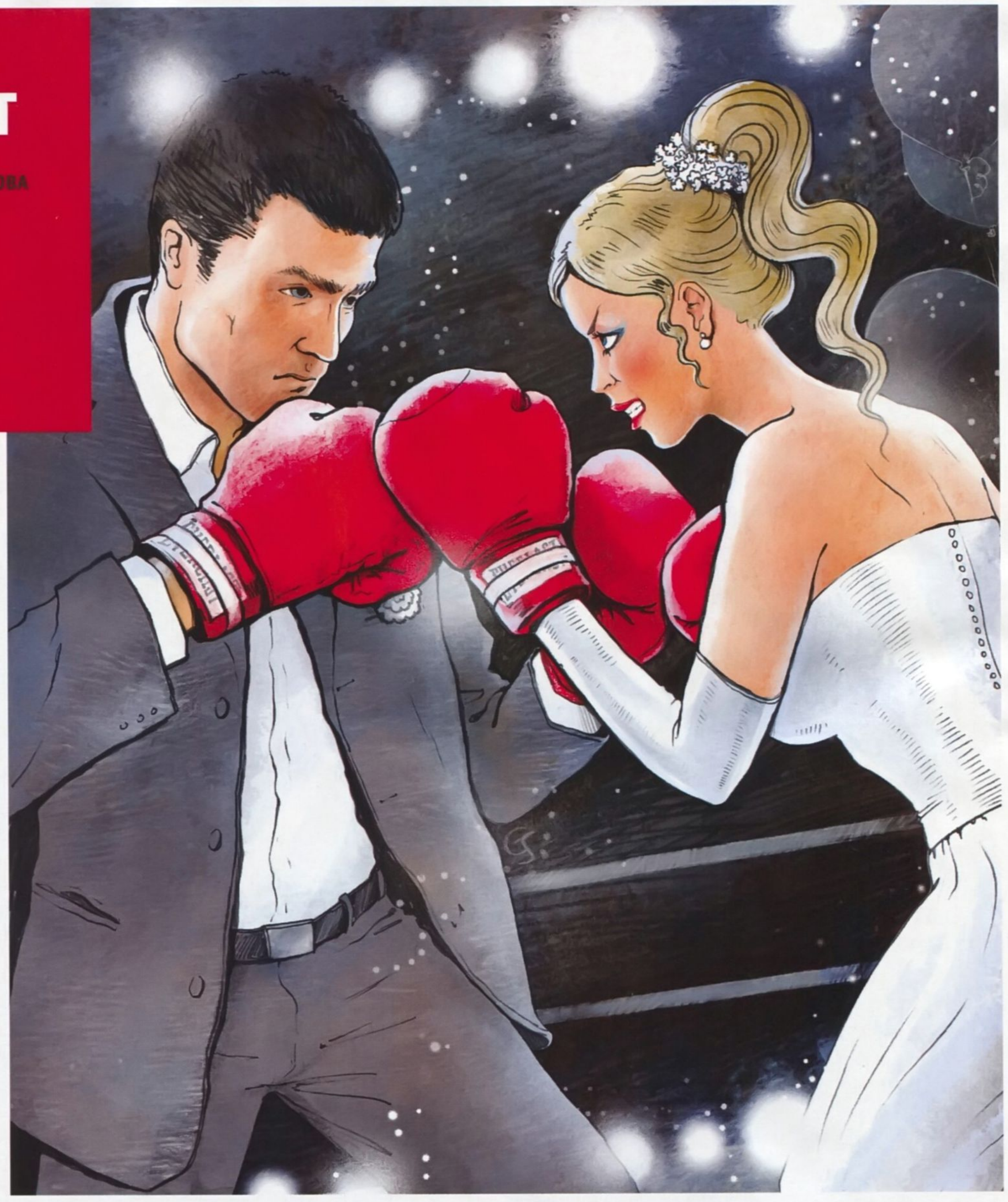
- **twitter.com**

Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

БРАКОМ НЕ НАЗОВУТ

ТЕКСТ: СЕРГЕЙ КАНУННИКОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: СОФЬЯ ГОЛОВАНОВА



Натуральная блондинка с аппетитной попкой и собственной квартирой в центре — вот какая у меня была подружка. Я точно знал: все мужики вокруг почерному завидуют мне. А ведь они еще не были в курсе самого главного — того, какой фееричный секс мы устраивали на ее просторной жилплощади...

В общем, не девушка — чистый клад. Правда, была одна штука, которая сильно омрачала наш роман: мы ссорились. И довольно часто. И почти всегда — в хлам. А если уж совсем начистоту, то жили как кошка с собакой. Секс — да, но во всем остальном наши интересы и точки зрения радикально расходились. Должно быть, поэтому договориться о чем-нибудь по-хорошему было для нас делом почти нереальным. Поводом для очередной склоки могло стать все что угодно, начиная с выбора кинотеатра на ближайший вечер и заканчивая планированием совместного отпуска. Через полгода совместной жизни не осталось уже ни одной вещи, из-за которой мы бы не успели переругаться.

Наши отношения вытягивал только чумовой секс. Но я чувствовал, что и его надолго не хватит, поэтому просто надеялся проваландаться в режиме "раз поругались — два помирились" еще сколько-нибудь. Но тут случилось непредвиденное. Как-то раз ее родители, заманив нас в гости, вдруг заявили: пора вам, молодежь, и о свадьбе подумать. Мол, вы уже больше полугода живете вместе, надо бы оформить отношения по-человечески, а то перед людьми стыдно.

Journal-plaza.net

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

К моему удивлению, блондинка сразу согласилась. Я же впал в полный ступор. Не могу объяснить, что со мной произошло, но только блондинкины прелести вдруг потеряли для меня всякую ценность. Их в моем мозгу моментально затмила тревожно мигающая красная лампочка: "Danger! Danger!", которая уже не гасла. Мои попытки нафантазировать наше совместное будущее заканчивались одним и тем же выводом: "С годами секс уйдет, останутся только скандалы". С этим заключением я и отправился на очередную встречу со своей как бы невестой. Что там меж нами произошло, помню смутно: "свадьбы не будет", рыдания-вопли-обвинения, успокоительное стаканами, "ты мне жизнь испортил", — точка.

Прошло пять лет. Пожалуй, я б уже и забыл ту историю, если бы не друзья. В очередной — сто первый — раз я вспомнил историю своей несостоявшейся свадьбы, когда получил приглашение на бракосочетание моего приятеля Егора.

Открытка с двумя кольцами на конверте стала самым неожиданным Егоровым финтом за все пять лет нашего знакомства. Ведь всего каких-то два месяца назад теперешний жених плакался мне на свою личную жизнь. История, с его слов, выходила точь-в-точь как моя: жить с нынешней подружкой стало совершенно невыносимо, он всерьез настроен найти "запасной аэродром", ну или хотя б просто разъехаться. Да что там "два месяца назад" — весь год, сколько тянулись их отношения, я от Егора слова доброго не слышал ни о самой подружке, ни об их "семейной" жизни. И вот теперь на тебе — женится!

— Почему вдруг? — не утерпел я.

Ответ обезоруживал своей непосредственностью: подружке захотелось замуж, а он не нашел в себе сил отказаться, ну и вот. Впрочем, не могу сказать, что его ответ сильно меня удивил. За последнее время переженилась уйма моих знакомых, шагнувших за 25. Как минимум половина из них пошла под венец с девушками, мягко скажем, случайными в их жизни. Иных додавила сама подруга, у кого-то нашлись свои аргументы. Один, например, говорил: "Она красивая, а я всегда хотел, чтобы другие мужики завидовали, какая у меня жена".

— Я ее три года добивался. Конечно, у нас все не гладко, но, наверное, я теперь по-любому обязан на ней жениться, — вздыхал другой.

— Если не женюсь до 28, то уже не женюсь никогда, — кошмарился третий. А еще один в своей непосредственности обскакал даже Егора:

— Мама сказала: "Хочу внучат, женись, сынок!"

Всех этих людей объединяло одно — узнав об их грядущем браке "с этой", большинство знакомых недоуменно пожимало плечами. На свадьбах таких парней я совершенно искренне говорил про "совет да любовь" и что есть сил орал "Горько!". Не помогло. Примерно треть моих знакомых, женившихся с присказкой "стерпится-слюбится", разошлись, не протянув в браке и двух лет. Многие из оставшихся сохраняют семью только на бумаге. Есть, конечно, счастливчики, но и у них имеется одна общая черта — еще до женитьбы они вполне ладили с подружками, а если были разногласия, охотно шли друг другу навстречу. Семейные заботы, общий бюджет, дом и дети только зацементировали отношения таких "позитивных" пар.

Не нужно быть мозговедом, чтобы разбираться в своих желаниях. Каждый в обувном магазине способен понять, что эта пара обуви ему невыносимо жмет. Если жмет, вряд ли человек в здравом рассудке купит такие башмаки, даже из страха не найти других. Почему ж при выборе второй половины мои друзья ведут себя иначе? Я думаю так: если у тебя тотальное непонимание с подружкой, с какой стати вы вдруг начнете ладить после свадьбы? Штамп в паспорте — это только синий отпечаток потертой резиновой печати, закрепитель отношений из него никакой. В общем, мораль такая — в определенный момент важно заставить себя сказать "нет", даже если это неприятно. Сжать волю в кулак, покраснеть от натуги, почувствовать себя трижды подлецом, но устоять. От этой минуты зависит вся оставшаяся жизнь, ведь даже если брак развалится через пару лет — в неполной семье останутся дети.

ЕСЛИ У ТЕБЯ ТОТАЛЬНОЕ НЕПОНИМАНИЕ С ПОДРУЖКОЙ, С КАКОЙ СТАТИ ВЫ ВДРУГ НАЧНЕТЕ ЛАДИТЬ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ?

Да! Я же не закончил историю. Все эти годы я нет-нет да и вспоминал свою экс. Довспоминался: совершенно случайно столкнулся с ней на улице. Она уже замужем, располневшая, уютная такая мать семейства. "Как у тебя? О! А у тебя? А!" — но тут нас прервал телефонный звонок. Муж. Не желая того, я оказался свидетелем семейных переговоров. Люди говорили о важных для них вещах: о картошке ("надо купить"), о каком-то сериале ("начнется по ТВ через час"), о родительском огороде ("поедем в субботу, как обычно") и т.д. С каждым словом у меня на душе становилось все легче.

"Спасся!" — ликовал я про себя. За несколько лет жизни друг без друга мы ни капли не изменились, наши интересы и точки зрения по-прежнему не пересекались. Я не выносил этой размеренной скукотищи, она упивалась ею. Останься мы вместе, у нас каждый килограмм картошки становился бы поводом для кровавой дуэли. Поэтому я бы уже давно убил ее. Или она меня. А скорее всего, мы бы уже несколько лет как разбежались на безопасное расстояние, от греха подальше. ■

Journal-plaza.net

Работа на РЕЗУЛЬТАТ

● Сергей Тигипко успел многого добиться в жизни и продолжает ставить перед собой все новые и новые задачи. Кроме того, в свои 49 он находится в отличной физической форме. Так что у тебя есть достойный повод взять у него несколько уроков мастерства.

> “ЕСЛИ Я ХОЧУ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, ЧТО-ТО ПОЛУЧИТЬ, Я ДОЛЖЕН БЫТЬ ГОТОВ ЧТО-ТО ОТДАТЬ”

Journal-plaza.net

ФОТО: ТАРАС МАЛЯРЕВИЧ

Journal-plaza.net

УРОК №1
ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни – вот что надо раскручивать. Строить новые спортивные залы, находить хороших тренеров. Для детей и подростков тренер – это самый авторитетный человек. Они родителей так не слушают, как его".

Я бы однозначно запретил повсеместную продажу алкоголя – только в специально отведенных для этого местах. В нашей стране сложился какой-то нездоровый культ пива. Куда бы я ни приехал, я везде вижу много молодых ребят, пьющих пиво. Расставлены какие-то неправильные приоритеты. Какое-то безвременье в стране происходит. В Раде сидят депутаты, которые лоббируют интересы производителей слабоалкогольной продукции. Они говорят, что, ограничив продажу алкоголя, мы недополучим средства в бюджет страны. Какой бюджет?! Отчисления в бюджет от продажи алкоголя гораздо меньше тех средств, что мы тратим на лечение".

Я никогда не курил. Был случай лет в восемь: мы с пацанами насобирали бычков и пошли попробовать, что это такое. Не понравилось... Потом, когда я работал уже в Кабмине, друзья пытались научить меня курить сигары. Но тоже не зацепило".

Могу выпить грамм 100 виски. Больше не хочется. За всю жизнь я был пьян всего раза три. Я четко себя контролировал, но все равно это абсолютно неприятное состояние. Мне не надо себя искусственно заводить: я оптимистично настроен, у меня есть цель, есть энергия".

УРОК №2
СПОРТ

Когда я стал старше, то понял, что мое внутреннее состояние очень зависит от состояния физического. Когда я позанимался спортом и подкачан, когда я чувствую себя в тонусе физическом, то у меня и настроение мощное; я уверен, что способен решить любые задачи, преодолеть любые препятствия. Не боюсь начинать новое дело. Не боюсь менять направление работы. Не боюсь препятствий. Главное – видеть цель".

"Однажды в школе я не смог дать решительного отпора во время драки. Это меня завело и дало дополнительный стимул".

Последнее время я постоянно перемещаюсь по стране. Но куда бы я ни приехал, сколько бы дел и встреч у меня ни было, я всегда стараюсь найти время для тренировки. Хотя бы просто для того, чтобы взбодриться. К примеру, даже в гостинице я отжимаюсь от пола или делаю другие упражнения – и за 40 минут без всяких тренажеров я в тонусе. После я могу эффективно работать до 9-10 часов".

Снять напряжение мне помогает спорт. Если у меня есть хотя бы час времени для того, чтобы заняться спортом, то этого достаточно, чтобы перезагрузиться и начать все с чистого листа. Но самый сильный антистресс – это дети".

УРОК №3
КОМАНДА

Лучший результат ты получишь, если люди будут работать не за деньги, а за идею, на совесть. Я всегда считаю себя членом команды".

Если ты понимаешь людей из своей команды, то безошибочно почувствуешь, что им можно говорить, – иногда, быть может, даже и резкое слово сказать. Они поймут, потому что чувствуют гораздо больше, чем слышат".

Я стараюсь убеждать людей, а не заставлять их. Никогда не скажу человеку: "Делай, как я сказал, и не задавай вопросов". Я должен обязательно объяснить, показать и убедить".

Обычно я сдержан, но иногда не могу скрыть раздражения. Копить негатив в себе тяжело. Пробиваются какие-то лидерские вещи, которые сам в себе раньше не замечал. И тогда реагируешь немного жестче".

Чтобы стать хорошим лидером, необходимо чувствовать себя комфортно в этой роли и понимать, что это двойственная роль: с одной стороны, ты требующий руководитель, с другой, несешь ответственность перед всеми и за всех. Эта роль обязывает тебя иногда быть жестким. Бывают моменты, когда ты хочешь быть мягче, но нацеленность на результат и ответственность вынуждают тебя иногда быть излишне резким".

Journal-plaza.net

УРОК №4
ОБЩЕНИЕ

Я всегда был заводилой, всегда что-нибуть организовывал. В студенческие годы в общежитии мы сами, своими руками построили спортзал. Потом открыли молодежное кафе. Устраивали вечера, дискотеки".

Я стараюсь быть максимально корректным с людьми. Это во мне заложено с детства. Наверное, сказывается сельское воспитание. В селе атмосфера такая: если ты, к примеру, не поздоровался с кем-то, то маме говорили: "Юля, твої пройшли та й не поздоровкались". Воспитывало все село, вся община. Все знают, кто ты, чей ты: "Ага, це Льоні Тігіпка. Ага, знаємо Льоню..."

Иногда я совершаю ошибки, но потом я их признаю. Иногда это происходит не сразу. Были люди, которых я пытался вычеркнуть из своей жизни – "проехать", условно говоря. Но потом я все равно возвращался и пытался восстановить отношения".

УРОК №5
СЕМЬЯ

Хуже всего, когда взрослые пытаются откупиться от детей деньгами, машинами, услугами. Если постоянно искренне интересоваться своим ребенком (чего он хочет, что ему нравится и т.п.), то, если по-настоящему любить его, он это почувствует. Кто-то сказал мне отличную фразу: "Меня воспитал свет из кабинета моего отца". Если дети видят, что ты пашешь, что ты любишь свое дело, то они и сами такими вырастут".

Если бы я почувствовал, что у моего ребенка проблемы, я бы плюнул на все – прервал совещание, отменил важную встречу. Дело может подождать, а ребенок – это ответственность. Никогда не понимал родителей, которые не занимаются детьми, ссылаясь на свою занятость".

Общение с детьми – это отдых".

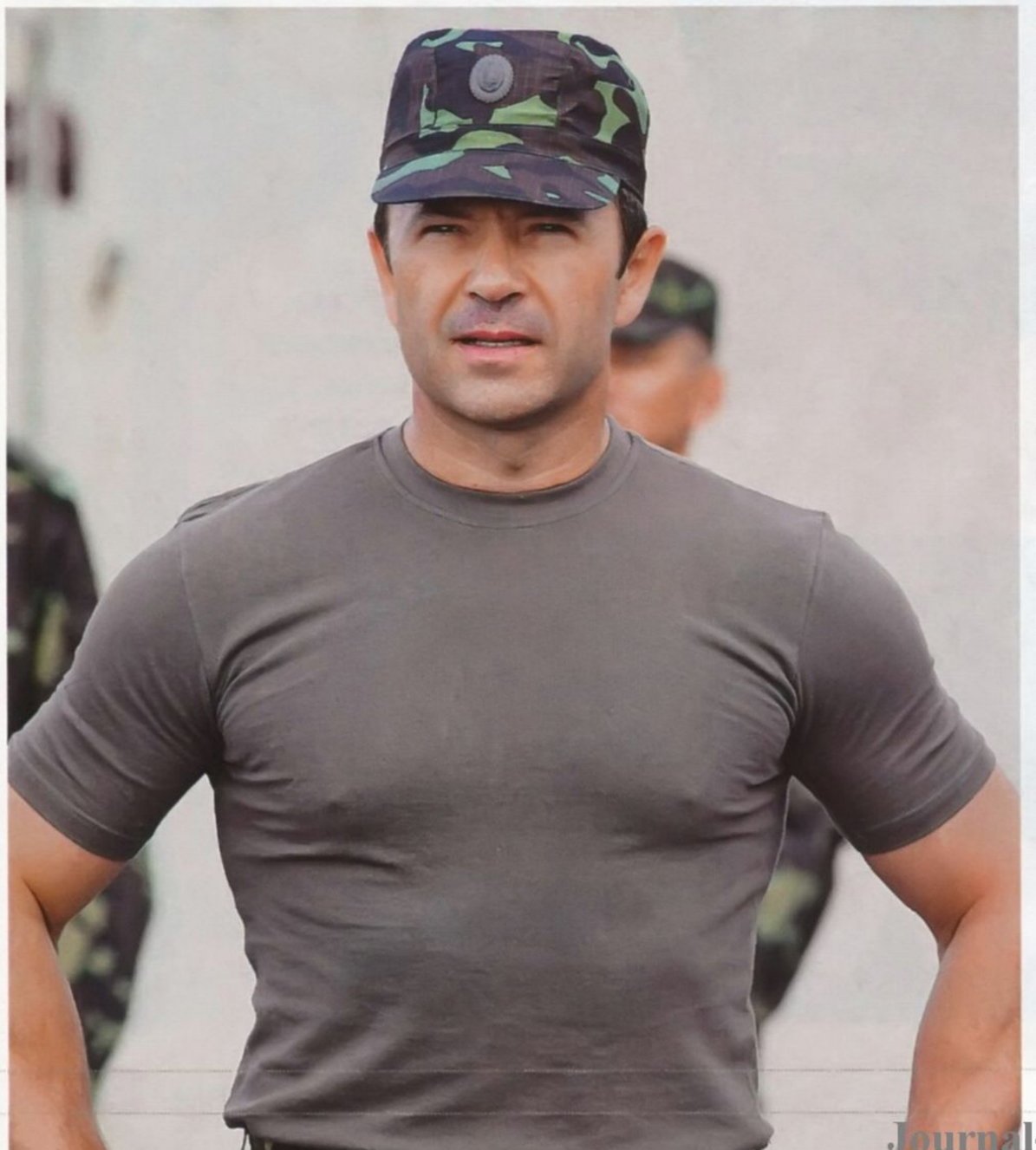


ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ СЕРГЕЯ ТИГИПКО

УРОК №6
ПУТЬ

Для меня работа в комсомоле однозначно светлая страница биографии. Я пришел туда на волне горбачевских реформ. В период перестройки. Предложение поработать в комсомоле для меня было полной неожиданностью. Тогда уже чувствовалось, что в стране что-то меняется, и я принял это предложение. Это было интересное время: центры научно-технического творчества молодежи, молодежные жилищные комплексы... Я организовывал первый в Днепропетровске фестиваль брейк-данса, первую выставку картин молодых художников, один из первых рок-фестивалей. Работал с фанатами футбола, кришнаитами, устраивал дискуссии в центральной библиотке для верующих и атеистов, ходил на митинги "Руха" и тренировался в дискуссиях с ними. Это была живая работа, и мне она была в кайф".

До путча, до развала Советского Союза я ставил на то, что должен состояться как партийный работник. Я под это всю жизнь выстраивал, тянулся к этому, и тут – путч. Все, что я до этого времени делал, оказалось не в плюс, а в минус. Начались проблемы. Дочь в школу не брали, говорили, что хватит, закончилось ваше время... И я месяца полтора сидел и думал: куда идти, что делать, с чего начинать? Передо мной был, что называется, чистый асфальт. И я решил: если уж у нас капитализм строится, если в рынок идем, то стану банкиром, надо заниматься финансами. У меня было только металлургическое образование и никаких связей, никаких возможностей, никаких денег. Я просто сказал себе: стану банкиром".

Я сам попросился в армию. Прошел военную кафедру в институте и потом прослужил два года командиром взвода. Замполтехом танковой роты. Я никогда не боялся армии. Считаю, что это настоящая тяжелая мужская работа".

Всегда надо работать на результат. Чем бы ты ни занимался, иногда приходится делать не самую приятную часть работы или общаться с не самыми симпатичными тебе людьми. Политика ничем не отличается от любого другого рода деятельности, и если ты нацелен на результат, то однозначно должен идти на какие-то компромиссы. В политике компромисс вообще важнейшее оружие. Нравится или нет, но есть интересы людей и интересы большинства, есть цель, которой ты должен достичь". ■

Journal-plaza.net

Радость не старость. 7 вполне легальных способов продлить себе молодость

ОМЕГА-3

ПОМИМО ВСЕХ ПРОЧИХ СВОЙСТВ, ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЭТИМИ КИСЛОТАМИ, УЛУЧШАЮТ НАСТРОЕНИЕ. ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ ПОСТОЯННЫМИ ДЕПРЕССИЯМИ, ЖИВУТ МЕНЬШЕ, ЧЕМ ИХ СЧАСТЛИВЫЕ СОСЕДИ. ЕШЬ РЫБУ И ОРЕХИ.

42%

мужчин испытывают нехватку витамина D. Восполнить ее помогут 10 минут солнечных ванн ежедневно. А если ты по каким-то причинам живешь не в Ялте, замени солнечные ванны вареным яйцом.

40%

На столько снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, если в день ты выпиваешь по 3 стакана клюквенного сока или морса. Клюква повышает уровень хорошего холестерина и антиоксидантов в крови, утверждают ученые из американского Университета Стентона.

12 лет

На столько ты можешь удлинить жизнь, если три раза в неделю будешь по часу заниматься бегом, спортивной ходьбой или теннисом, пишет "Британский вестник спортивной медицины".

Подсолнечные семечки

Идеальная еда для тех, кто не хочет в старости впасть в маразм. Семечки богаты витамином Е, который предотвращает болезнь Альцгеймера и общую деградацию мозга.

Очистив и нарезав чеснок, дай ему полежать минут 10. Энзимы, содержащиеся в чесноке, взаимодействуя с воздухом, усиливают свои противораковые свойства почти на 90%.

42%

На столько снижается риск инфаркта, если ты ежедневно съедаешь по 9 порций овощей и фруктов (порция размером с половину среднего яблока).

Journal-plaza.net

НЕ ПРОПУСТИ! →

48 Кухня
2 здоровые пиццы: для качка и толстяка

52 Организм
5 неприятных заболеваний полового члена

54 Отношения
12 способов научиться работать меньше

58 Фитнес
6 зимних упражнений, чтобы согреться в мороз

60 Карьера
10 частых ошибок на первом свидании

EXTRA

ВЫШЕ СРЕДНЕГО

Ученые знают о нас почти все: средний мужчина живет столько-то лет и в среднем за жизнь сменяет столько-то партнерш... Но к черту статистику, средние показатели — не для тебя. Тем более в сексе.

ТЕКСТ: НИКИ УИЛЬЯМС

СТАТИСТИКА: СРЕДНИЙ РАЗМЕР ВОЗБУЖДЕННОГО ПЕНИСА — 14,7 СМ В ДЛИНУ, 12,4 СМ В ОБХВАТЕ

Больше половины мужчин с членом стандартного калибра (см. выше) мистическим образом уверены, что у них "маленький". В то время как 85% женщин довольны габаритами партнера.

● **Будь круче** Многообещающий спам, который гарантирует "+5 см", ты как удалял, так и удаляй. Решение есть там, где ты его не ищешь. Ну вот, например, ты куришь? Бросай. Потому что у ковбоя Мальборо только лассо длинное. Ученые Калифорнийского университета доказали, что у заядлых курильщиков пенис в среднем на дюйм (а это 2,54 см!) короче, чем мог бы быть. Из-за курения ткани полового органа становятся менее эластичными, что мешает им растягиваться в момент эрекции до возможного предела. И тренируй лобково-копчиковую мышцу — это может увеличить пенис в окружности на сантиметр-другой. Если ты забыл, как эту мышцу обнаружить, напоминаем: во время мочеиспускания прервись на середине процесса и запомни, как ты это сделал, — это и есть то самое движение. Для пущего эффекта напрягай лобково-копчиковую мышцу и не расслабляйся, пока не досчитаешь до 10. И так раз 20 за день.

Journal-plaza.net

СТАТИСТИКА: ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО ОБЫЧНЫЙ МУЖИК ЗАЙМЕТСЯ СЕКСОМ НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ, — 20%

Есть мнение, что секс на первом свидании — уверенный шаг к длительным отношениям, а совсем не наоборот. Во время оргазма вырабатывается гормон окситоцин, вызывающий в человеке заинтересованность в партнере, чувство привязанности и доверия. Если девушка поймет тебя правильно, можешь рассказать ей об этом.

● **Будь круче** Женщины запрограммированы против секса на первом свидании. Поэтому ключ к успеху — обставить все так, как будто в первом свидании поместилось целых три. Проведи с ней день, посетив последовательно несколько разных мест: своди в зоопарк, накорми сосиской в кафе, потом в кино... На выходе из зала она уже будет думать, что знает тебя сотню лет (ввести женщину в заблуждение нетрудно). "При этом разговаривай прежде всего о ней, а не о себе самом, — советует доктор Деннис Недер, сочинивший книгу "Быть мужчиной в женском мире". — Есть такой трюк — расспросить человека о его первых воспоминаниях. Вроде бы ничего такого не произошло, а тебя уже посвятили во что-то, к чему есть доступ у немногих, и вы автоматически перестаете быть чужаками". А вот спрашивать о том, в каком виде яйца она любит на завтрак, рано — до бытовухи еще дойдет.

СТАТИСТИКА: ЛИШЬ ОДИН МУЖИК ИЗ ТРЕХ ПОЗВОЛЯЕТ ЖЕНЩИНЕ ИСПЫТЫВАТЬ ОРГАЗМ РАНЬШЕ СЕБЯ

Справедливая с любой стороны последовательность событий, когда сначала она, а потом он, далеко не всегда оказывается осуществимой на практике. По себе знаешь, о чем речь? Вот тебе несколько советов в помощь.

● **Будь круче** Когда чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, представь себе не голую Аллу Пугачеву в холодный осенний день (хотя и это может сработать), а любимый журнал. Ведь именно в МН ты прочитал следующие строки. "Половой акт состоит из четырех фаз: возбуждение, плато, оргазм и расслабление, — напоминает доктор Иэн Кернер, автор книги "Сначала девушки". — Большинство мужчин из стадии плато неуправляемым локомотивом несутся к оргазму. Но задача-то в том, чтобы научиться предчувствовать точку невозврата". Казалось бы, какая точка, когда тут такое дело... Однако же: "Вообрази шкалу собственного возбуждения от единицы до десяти, — продолжает Кернер, — и задержись на семерке. Двигайся медленнее, и пусть она будет сверху — в такой ситуации пенис стимулируется меньше. Дошел до восьмерки? Сожми член чуть ниже головки — это позволит задержать приближение эякуляции". А самое действенное — еще при свете дня обсуди с девушкой, что делать, если тебе вдруг понадобился пит-стоп? Возможно, она согласна просто полежать, пока не минует опасность.

СТАТИСТИКА: В СРЕДНЕМ МУЖИКИ ДУМАЮТ О СЕКСЕ 75 ЧАСОВ В МЕСЯЦ

А занимаются им всего 4,5 часа в месяц — и от этого несчастны. В исследовании компании Durex говорится, что только 33% мужчин удовлетворены частотой секса в их жизни и только 38% довольны его качеством.

● **Будь круче** Не нужно снимать все сбережения и мчаться в Бангкок в поисках непродолжительного счастья. Верный путь к активизации сексуальной жизни — доставлять партнерше максимум удовольствия, и тогда ей захочется повторять все это вновь и вновь, да еще с шутками и фокусами. Не знаешь, что бы такого придумать, чтобы ее удивить? Вот тебе совет от Дориан Солот, соавтора книги "Люблю я женские оргазмы": "Для затравки — миссионерская поза. Потом ты ложишься на бок, она — на спине перпендикулярно тебе, ее ноги — поверх твоих бедер. Неглубокое проникновение в такой позе позволит тебе стимулировать ее точку G, поглаживая при этом клитор".

Journal-plaza.net

ФАКТ: ТОЛЬКО 53% МУЖЧИН ХОТЯ БЫ РАЗ ЗАДУМЫВАЛИСЬ О СЕКСЕ С СОТРУДНИЦЕЙ

"У флирта с кем-то на работе есть огромное преимущество перед знакомством по Интернету, — говорит Джуди Джеймс, автор книги "Секс на работе: Гид по выживанию". — Тебе всегда есть о чем поговорить с этой девушкой, а главное — ты имеешь возможность сначала хорошенько разобраться, подходит ли она под твои задачи (краткосрочный секс без обязательств, длительные отношения, сварить борща), а потом уже идти в атаку".

- **Будь круче** Делай шаги к сближению медленно, ты же не в баре, где все решают секунды. Открыто поддерживай ее разумные мысли на совещаниях. При случае упомяни, что успех проекта — не твоя, а ваша совместная заслуга. Со временем она начнет видеть в тебе союзника и даже защитника. Не проходи мимо ее стола молча: ведь от "заколебали эти договоры" до "может, вечером по пиву?" совсем недалеко.

СТАТИСТИКА: В ЖИЗНИ МУЖИКА В СРЕДНЕМ 7 СЛУЧАЕВ СЕКСА НА ОДНУ НОЧЬ

Ты не можешь похвастать особыми успехами в этом деле, хотя не имеешь ничего против? Ну что ж.

- **Будь круче** Твоя мишень — та незнакомка, на которой одежды меньше, чем на всех остальных в этом баре. Формула "чем меньше она одевается, тем больше раздевается" подтверждена сугубо научно. Не нам тебе рассказывать, что в период овуляции женщина всей своей сущностью заинтересована в сексе и, скорее всего, согласится на то, что называется one-night stand. Но мы тебе расскажем, что именно в это время женщины (на подсознательном уровне) склонны одеваться по минимуму, чтобы привлечь самца. То есть своим внешним видом она сама сигнализирует тебе, что все возможно. Только не забывай о мелочах. Например, пахнуть от тебя должно небесами или лучше апельсинами: у женщин обоняние наиболее развито на пике фертильности и нравятся им в этот период как раз цитрусовые ароматы. Давай, синьор Апельсин, не упусти момент! ■

ФОТО: POPSTAR/FOTOBANK

Journal-plaza.net

СПАСИТЕЛЬНЫЙ КРУГ

Сенсация! Пицца для накачки мышц или похудения! То, что еще вчера казалось нелепой шуткой, стало возможным благодаря нам, любимым. Вместо водянистых салатов и протеиновых батончиков ешь то, что хочется, — и не испытывай потом угрызений совести.

НАБЕРИ МАССУ!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию/четверть пиццы): 777 ккал, 22 г жиров (из них 5 г насыщенных), 31 г белков, 110 г углеводов

СБРОСЬ ЖИРОК!

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ (на порцию/четверть пиццы): 595 ккал, 12 г жиров (из них 2 г насыщенных), 19 г белков, 105 г углеводов

"АМЕРИКАНА" ДЛЯ КАЧАЮЩЕГОСЯ

Набирать массу — не значит жрать как слон. Калорий должно быть не просто много — они должны быть правильными. А даже специальные качковские диеты зачастую имеют крайне мало общего со здоровым питанием. То ли дело наша пицца! Здесь и прекрасный нежирный сыр моцарелла, и специальный соус с кедровыми орешками, а стало быть, и с дополнительными протеинами. Но орехов нам мало, поэтому в начинку мы добавили творог — лучший источник молочных белков из всех возможных. Ты уже побежал за скалкой?

"ПРИМАВЕРА" ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

К сожалению, есть вещи, которые не под силу изменить даже супергероям. Одна из таких вещей, увы, колбаса пеперони. 30 ккал в тонюсеньком ломтике — это приговор. Но не унываем. Готовим вегетарианскую пиццу, максимально приближенную по вкусу к соблазнительной "американе". Густой соус, заряженный стимулирующим сжигание жира перцем чили; цуккини и, разумеется, моцарелла. Кажется, ты уже в нетерпении гремишь сковородками?

ФОТО: ROB WHITE

Journal-plaza.net

БАЗОВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

ТЕСТО

- 450 г пшеничной муки
- 1,5 ст. л. сухих дрожжей
- Соль, перец, сахар, оливковое масло

НАЧИНКА

- 200 г нежирной моцареллы
- 1/2 болгарского перца
- 1 средний чили

ДОБАВКИ ДЛЯ КАЧКА

- 250 г обезжиренного творога
- Половина головки чеснока
- 2 ст. л. муки
- 40 г пеперони
- 1 болгарский перец
- 50 г кедровых орешков

ДОБАВКИ ДЛЯ ХУДЕЮЩЕГО

- 1 цуккини
- 2 ст. л. паприки
- Щепотка молотого чили
- 1/2 ст. л. молотого чеснока
- 1/2 ст. л. семян горчицы
- 250 г консервированных протертых томатов
- 1 зубчик чеснока
- 1 ст. л. сушеной душицы (орегано)

РЕЦЕПТ*

1 Тесто

БАЗА Смешай муку и дрожжи в глубокой миске, добавь по 1/2 ч. л. соли и сахара. Сделай в центре смеси углубление и вылей туда 1,5 ст. л. оливкового масла. Туда же — 300 мл воды, теплой, 40-45°, иначе дрожжи не заработают. Энергично все перемешай, вынимай из миски, посыпай доску или стол мукой и мни на нем тесто не меньше 10 минут. А то и больше — пока не будет легко отставать от рук. Скатай тесто в шар, смажь оливковым маслом, положи назад в миску, накрой пищевой пленкой и поставь на 45 минут в теплое место. Тесто должно увеличиться в два раза, помни об этом, выбирая миску.

2 Начинка-1

БАЗА Натри моцареллу на крупной терке, порежь кубиками половинку сладкого перца, поруби чили.

СБРОСЬ! Почисти и порежь кружочками цуккини, посоли и выложи на бумажное полотенце, чтобы вышла лишняя влага. Через 5 минут швыряй их вместе со специями на сковородку и обжаривай без масла, пока не размякнут и не покроются корочкой.

НАБЕРИ! Включи духовку на максимум и запихни в нее половину головки чеснока и стручок перца — можешь просто положить их на противень на 10-15 минут. Вынимай и клади остужаться. Тем временем обжарь орешки на сковородке без масла, следи, чтобы не подгорели.

3 Начинка-2 (“Начинка возвращается!”)

БАЗА Если ты счастливый обладатель камня для пиццы, клади его в нагретую духовку. Если нет — просто разогревай духовку.

СБРОСЬ! Почисти и мелко нарежь чеснок, обжаривай минуту в оливковом масле. Добавь помидоры, орегано, сахар, соль и перец по вкусу. Дай закипеть, убавь огонь и томи минут пять, пока соус не загустеет.

НАБЕРИ! Печеный чеснок почисти и измельчи в блендере. Почисти перец. Добавь его вместе с орешками в блендер. Соль и перец — туда же. Когда измельчится — вынимай, помой блендер и наполни его творогом, мукой и солью-перцем. Преврати в кашу.

4 Сборка

БАЗА В зависимости от размера духовки либо раскатай тесто в один большой блин, либо раздели на два маленьких. Клади на посыпанный мукой камень для пиццы или противень.

СБРОСЬ! Намажь тесто томатным соусом, оставив по краям 1,5 см. Клади сверху моцареллу, цуккини, сладкий и острый перец. Пеки 10 минут, потом выключи духовку и оставь в ней пиццу еще на 2 минуты. Вынимай.

НАБЕРИ! Намажь тесто творожной смесью, затем ореховочесночной, оставив 1,5 см с края. Сверху разложи сыр, потом колбасу, рубленый перец двух видов. Пеки минут 10, еще 2 минуты подержи в выключенной духовке. Угощайся. ■

* Правила чтения: пузо нависает над ремнем? Исполняем разделы “База” и “Сбрось!”. Тощее тело мечтает о мышцах? Твои разделы — “База” и “Набери!”.

Journal-plaza.net

ПОД ДРУГИМ УГЛОМ

Что если, проснувшись утром, ты обнаружишь — твой член стал совсем, совсем иначе выглядеть?

ТЕКСТ: БИЛЛ КАРЛ

— ВЧЕРА СО МНОЙ ПРОИЗОШЛА САМАЯ УНИЗИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ за всю мою жизнь, — говорит Том Рэппинг, мой коллега.

Это обычная офисная болтовня, но с оттенком исповедальности: у Тома хронический геморрой. Когда он пришел на очередной осмотр, оказалось, что его доктора куда-то вызвали, поэтому его передали другому врачу — фантастически привлекательной женщине.

— Чертовски хороша! — вздыхает Том. — И все произошло так быстро. Не успел я поздороваться, как она уже исследует мою задницу.

Я киваю. Я не очень-то впечатлен. Том замечает это и смотрит на меня в духе "ты вообще слышишь, о чем я говорю?".

— Со мной была история покруче, — отвечаю я. — Полгода назад я пришел к урологу. Он позвал красотку-медсестру — она была тоже чертовски хороша, — которая воткнула в мой член иглу, чтобы искусственно вызвать у меня эрекцию. А потом это сфотографировала.

Молчание. "Боже, — думаю я, — я все-таки рассказал об этом". Я знаю, Тому можно доверять — нам не впервой делиться секретами. Но я вижу на его лице крайнюю степень недоверия. Ха, он даже не подозревает, что самая невероятная часть истории впереди.

— Вот как все было, — продолжаю я.

ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ЧУДОВИЩНОЙ ЭРЕКЦИИ. Я проснулся среди ночи и направился в туалет, где, к своему ужасу, заметил, что мой член в середине ствола согнулся под углом 90° и уставился в потолок. Я попытался его выпрямить, но не смог, мне пришлось наклониться вперед и согнуть член так, чтобы он был направлен в стенку унитаза. Черт, и это оказалось больнее, чем можно было представить!

Я рванул вниз, набрал в "Гугле" "гнутый пенис" и углубился в обширные результаты поиска. Что-то про Билла Клинтона. Куча порнухи. Наконец я нашел. У меня была болезнь Пейрони. Там имелась фотография пениса, согнутого точь-в-точь как мой. Но больше ничего утешительного. Согласно статистике, в среднем каждый сотый мужчина на планете (ого!) сталкивается с тем, что случилось со мной. Я уверен, эта цифра удивила бы Франсуа де ля Пейрони, французского хирурга, впервые описавшего болезнь в 1743 году. Два с половиной века прошло, а никто толком не знает, от чего это бывает.

Обычно говорят, что причина болезни — повреждения, полученные в результате сексуальной сверхактивности (избыточная мастурбация, попытки увеличить член с помощью помпы, травмы во время безбашенного секса). Хорошо. Последний раз я избыточно мастурбировал, когда мне было 14. Ну ладно, 24. Что касается помп или секса с извращениями — это не про меня.

Есть и другое мнение: к 35-40 годам эрекция перестает быть такой полноценной, как в молодости, и мужчина совершает половые акты при недостаточной жесткости члена. Это-то и приводит к микронадрывам ткани, шрамы после которых могут однажды помешать члену распрямиться. Звучит правдоподобно, но не настолько же я стар!

Согласно третьей теории, болезнь Пейрони — это аутоиммунное или наследственное расстройство. А некоторые врачи полагают, что ее вызывает употребление определенных препаратов, в частности лекарств от давления, также известных как бета-блокаторы. Вот это точно в цель: я принимаю таблетки от гипертонии много лет. И все же болезнь Пейрони существует несколько столетий, а бета-блокаторы — нет. В общем, я так и не понял, почему это случилось со мной. Но я понял, что отныне у меня есть проблема.

ТЕРАПЕВТ НАПРАВИЛ МЕНЯ К УРОЛОГУ, специалисту по болезни Пейрони. Это был скромный индийский парень, который напомнил мне Рави Шанкара, известного виртуоза игры на ситаре. Только этот играл на моем инструменте. Во время первого визита я подумал: "Удивительно, как нам удается внушить себе, что самые невообразимые вещи нормальны?"

ФОТО: PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Journal-plaza.net

И вот я сижу, позволяя какому-то незнакомцу обследовать мой пенис, причем самым неспешным образом. Даже возникла мысль, не оставить ли ему чаевые.

Ему не пришлось долго возиться, чтобы "найти бляшку". При болезни Пейрони на пещеристой ткани в верхней части пениса обычно образуется уплотнение, как бы перетягивающее член во время эрекции. То есть в расслабленном состоянии все внешне нормально, но стоит мне подумать об Анджелине Джоли, к примеру, — и член становится пародией на рыболовный крючок. Доктор предложил несколько вариантов лечения.

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ: он может провести курс лечения препаратом верапамил — шесть сеансов по три укола непосредственно в бляшку. Ну и еще каждый раз по три обезболивающих укола в член, потому что инъекции верапамила очень болезненные. Теоретически верапамил должен помочь бляшке рассосаться. На практике — успех в лучшем случае будет "нестабилен".

Нестабилен? Не интересует. Дальше.

ВТОРОЙ ВАРИАНТ: операция, при которой на противоположную от искривления сторону пениса накладывают два шва, они и должны выпрямить его. Врач сказал, что это наиболее распространенная и эффективная процедура. Но от себя добавил, что этот вариант больше подходит тем пациентам, которых "не заботит тот факт, что пенис станет короче".

Станет короче? Дальше, пожалуйста.

ПОСЛЕДНИЙ ВАРИАНТ: заместительная пластика. Во время этой процедуры на бляшке делается надрез по всей ширине пениса. Уплотнение делится пополам, уменьшая изгиб. Потом надрез покрывают заплаткой из кусочка кожи. Эта операция зачастую проходит успешно, но бывает и так, что хирург повреждает какой-нибудь нерв — и тогда возможно последующее расстройство эрекции.

Я хотел заместительную пластику, но доктор посоветовал начать с уколов. Если не поможет, мы сменим тактику.

Итак, утро каждой среды я стал проводить с доктором и его красоткой-помощницей. Она стерилизовала мой член, заворачивала его в бумажное полотенце, и доктор начинал свои пытки. Три укола, чтобы мое хозяйство онемело; еще три — верапамила. Естественно, пенис никогда не терял чувствительность настолько, чтобы это проходило совсем безболезненно.

Понятно, что болезнь Пейрони может пошатнуть твою личную жизнь. Но только если сообщить о ней партнерше, чего я не сделал — вместо этого неделями уклонялся от секса. Впрочем, после начала инъекций я признался во всем жене. Сначала она не поверила и потребовала доказательства в виде "неправильной" эрекции. И раз уж мне пришлось достичь эрекции, мы попытали счастья в сексе.

В принципе, все прошло хорошо. Я мог бы жить с этим. И, возможно, придется: верапамиловые уколы не возымели никакого эффекта.

Приключения члена

Чем еще тебя может однажды удивить твой пенис:

- **Что** Кожный рог, или огрубление, ороговение эпителия головки и крайней плоти. Выглядит так, будто у тебя вырос еще один ноготь.
- **Причины** Чаще всего возникает после небольших травм или на месте родинок и папиллом.
- **Что делать** Не ждать "ногтя", а если с головкой хоть что-то не так — тут же идти в клинику. Рог уже вырос? Операции не избежать.
- **Что** Перелом пениса, фактически же — разрыв пещеристых тел, а порой и мочеиспускательного канала.
- **Причины** Преступная неосторожность во время секса (часто в позиции "женщина сверху") или последствие сильного удара обо что-то. Обычно случается при эрекции, но и, прищемив член дверью, ты тоже сломаешь его.
- **Что делать** Обложить беднягу льдом и мчаться в больницу. Срочное хирургическое вмешательство избавит от возможных осложнений вроде искривления пениса.
- **Что** Приапизм, или длительная (3–6 часов) болезненная эрекция, не связанная с возбуждением. Характерный признак — кровью заполняются пещеристые тела полового члена, а головка остается мягкой.
- **Причины** Называют и психические заболевания, и заболевания спинного мозга, и употребление психотропных препаратов. Окончательные причины неизвестны.
- **Что делать** Первым делом снять эрекцию, для чего, к примеру, вводят кубики льда в прямую кишку. Потом — да, срочно к урологу.

Я ПРИЕХАЛ В БОЛЬНИЦУ К 11 УТРА — НА ЗАМЕСТИТЕЛЬНУЮ ПЛАСТИКУ. Не успел опомниться, как с десяток мужчин и женщин собрались вокруг алтаря, возведенного моему пенису. Свет софитов и все такое. Они повесили маленькую занавесочку между мной и алтарем, и я болтал с красоткой-анестезиологом, пока доктор резал тонкую плоть вокруг пениса. Затем он стянул с него кожу — как носок. Обнаружилась проблема: из-за верапамила уплотнение размягчилось и обросло пучками нервов. Операция, которая обычно занимает два часа, превратилась в пятичасовую.

Через три часа мне окончательно надоело. Нижняя часть тела онемела, а верхняя умирала от скуки, страха и изнеможения. Я попросил красотку вырубить меня полностью. Это последнее, что я помню.

На следующее утро доктор зашел навестить меня. В штанах у меня теперь прямее некуда, сказал он. Однако были и плохие новости: в течение месяца я должен не допускать эрекции, иначе мой член взорвется. В буквальном смысле, уточнил он. Я согласился, хотя очень сомневался, возможно ли это. Как говорилось в старом анекдоте — а ты, когда спишь, себя контролируешь?

Две недели спустя так и случилось: он, конечно, не взорвался, но было мучительно больно и в одном месте немного разошлись швы. И все же было приятно увидеть его снова прямым.

ПОСВЯЩАЯ ТОМА РЭППИНГА В ИНТИМНЕЙШИЕ ПОДРОБНОСТИ СВОЕЙ ЖИЗНИ, я замечаю, что он уже минут 20 слушает меня с отвисшей челюстью. Я не могу не улыбнуться, вспоминая о том, как самые невообразимые вещи начинают казаться абсолютно нормальными. Например, то, как я несколько недель после душа сушил член феном, потому что полотенце слишком грубое для швов.

Не думаю, что Том кому-нибудь проболтался. Но зуб даю, его бесит, что каждый, кто это читает, теперь знает про его геморрой. ■

Journal-plaza.net

ЧТО НЕ ТАК НА ЭТОМ РИСУНКЕ?

Прежде чем отправиться на первое свидание, припомни все ошибки, которые ты можешь допустить в этой привычной ситуации. Первая подсказка: на иллюстрации таких ошибок 10. Не нашел ни одной? Переверни страницу.

Journal-plaza.net

Journalsplaza.net

1 Копируй ее движения

Парень в белом пиджаке явно не знаком с приемчиком, суть которого — "отзеркалить собеседника". "Это когда левая сторона тела человека повторяет положение правой стороны собеседника, а правая — положение левой, — объясняет социальный антрополог Кейт Фокс. — Копируя собеседницу таким образом, ты усыпишь ее бдительность. Девушке вдруг покажется, что между вами установилась гармония и взаимопонимание".

2 Будь краток

Разошелся павлином, стремясь произвести впечатление на девушку? Выглядишь идиотом. Попытки доминировать в беседе — одна из пяти самых распространенных ошибок мужчин на свидании. Предоставь слово девушке — задавай ей вопросы, а беседу поддерживай репликами протяженностью не более секунды: "ясно", "конечно", "ага", "вряд ли", "нет" и т.д. Но следи за выражением ее глаз и срочно меняй тактику, если девушке вдруг покажется, что ее допрашивают.

3 Читай

Пришел на свидание пораньше? Не сиди нервно с пустыми руками, иначе напьешься. Лучше почитай книгу. Мало того что книга — неплохой предмет для начала разговора, так она еще и характеризует тебя с определенной стороны. Например, ты дочитываешь "Возвращение в Брайдсхед" Ивлина Во. Она думает: "Эстет и интеллектуал! Черт, и зачем я вчера смотрела матч "Динамо"-"Интер"?"

4 Следи за сигналами

Очень важно, как вы целуетесь в момент встречи. Ученые из Университета Странмиллис (Ирландия) выявили такую закономерность: если девушка подставила для поцелуя левую щеку, она искренне рада тебя видеть, повернулась правой — это холодный жест. Почему так? Потому что левая щека, как и вся половина тела с этой стороны, контролируется правым полушарием (ох уж эти странности мозгоустройства), отвечающим за эмоции. То есть не умысел руководит ею, а чувства. Ну и наоборот, соответственно.

5 Контролируй язык тела

Первое впечатление, которое ты производишь на человека, на 55% зависит от твоего внешнего вида и на 38% — от мимики и жестов. Не почесывайся, не ковыряй в носу, но прикоснись кончиками пальцев одной руки к кончикам пальцев другой (получится пирамида из ладоней) — этот жест свидетельствует о твоей уверенности и внимательности. И следи за ее реакцией. Если женщина слегка наклонила голову, то это хороший знак: кое-кто заинтересовал ее.

6 Не брейся начисто

Выбритый до синевы подбородок оставь для важных производственных совещаний, а на встречу с девушкой приходи в легкой щетине — так будет лучше для вас обоих. Журнал Personality and Individual Differences приводит результаты исследования, согласно которым женщин более всего привлекает легкая небритость. Одна из возможных причин такова: щетина на подсознательном уровне убеждает ее в том, что ты успешно завершил пубертатный период и способен к воспроизводству (а голые щеки — удел младенцев и кастратов). Но! В том же исследовании сообщается, что борода для девушки — признак твоей агрессивности. Понимаешь, почему у Деда Мороза нет жены?

7 Чисти ногти

Журнал Cosmopolitan опросил 1000 женщин, чтобы доказать очевидное: в 73% случаев обладателю неухоженных ногтей гарантирован провал на свидании. Подстриги ногти, а если ты полон мужества, то сделай вот что: подогрей немного оливкового масла, добавь его в мисочку с теплой водой и подержи недолго руки в этой смеси. Такая процедура смягчает кожу, восстанавливает нормальный уровень влажности в ногтях и кутикуле, заставляет их выглядеть более здоровыми. С друзьями все это обсуждать не обязательно.

8 Никаких чипсов

Как ты уже понял, она оценивает каждое твое движение и складывает информацию в копилку знаний о тебе. Еда не исключение. Недавно газета LA Times опубликовала результаты собственного опроса, из которого следует, что мужчины, выбирающие низкокалорийную здоровую еду, кажутся более привлекательными, умными и стильными. А ты думал, свиные шкварки — признак утонченности?

9 Заплати

"Большинство женщин все еще ожидают, что за них расплатится спутник", — говорит Сэм Ван Руд, автор книги "Учись флиртовать". Мягко отклони ее предложение разделить счет. Но, если она настаивает, не упорствуй — возможно, таким образом она предлагает тебе "остаться просто друзьями". Ты еще сможешь побороться за свое счастье, но не под пристальным взглядом официанта же?

10 Не трясись

Любая женщина подсознательно воспримет твою качающуюся или трясущуюся ногу как признак того, что ты нервничаешь. Даже если и правда нервничаешь, ни в коем случае не показывай этого: женщины считают уверенность в себе самым важным показателем сексуальности мужчины, выше, чем его здоровье, одежда или банковский счет. ■

ФОТО: LEVON BISS

Journal-plaza.net

СНЕГОВАЯ НАГРУЗКА

Самое естественное желание для человека, оказавшегося зимой на улице, — согреться. И горячительное в данном случае не выход. Глотку огненной воды лучше предпочесть одну из этих активностей.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

1 Уборка снега

- **Разогревает:** дельтовидные, бицепсы, грудные, мышцы спины и кора.
- **Тренировочный эффект:** гипертрофия. Уборка снега — один из лучших способов украсить мышцами верхнюю часть тела. Главное — не забывай менять рабочую руку и следи за поясницей: во время подъема лопаты она должна быть жестко зафиксирована, прогнута. В противном случае, повернувшись, чтобы сбросить снег, ты рискуешь повредить позвоночник.
- **Совет:** работай на время. Стремись к тому, чтобы на расчистку 1 кв. м пространства от сугроба высотой тебе по колено уходило не больше минуты.

2 Катание на коньках

- **Разогревает:** мышцы голени и бедра.
- **Тренировочный эффект:** баланс. Тело здорового мужчины должно быть не только мускулистым, но и функциональным. А коньки отлично развивают чувство равновесия, без которого в нашем нестабильном мире, сам понимаешь, никуда.
- **Совет:** попробуй освоить простейшие приемы фигурного катания. Научись ездить спиной вперед, делать восьмерки или скользить на одной ноге не менее 30 секунд.

3 Игра в снежки

- **Разогревает:** пронаторы и супинаторы плеча.
- **Тренировочный эффект:** реабилитация. Проверь состояние плеч: кинь по паре снежков каждой рукой как можно дальше и прислушайся к ощущениям в суставах. Боль любой интенсивности указывает на нарушение их геометрии. Такое бывает, если, допустим, переусердствовать с жимами или, наоборот, вовсе забить на любую подвижность.
- **Совет:** играй в снежки, акцентируя внимание на амплитуде и силе замаха, а не броска. Совершай по 20 бросков каждой рукой ежедневно на протяжении всей зимы.

Journal-plaza.net

5 Выталкивание машины из сугроба

● **Разогревает:** мышцы бедра и голени, грудные, дельтовидные, трицепсы.

● **Тренировочный эффект:** сила. Сложно назвать мышечную группу, не принимающую участие в данном упражнении. В первую очередь это, конечно, ноги, прокачанность которых и отличает сильного человека. Далее — передняя часть кора; в рекламе не нуждается. Ну и плечевой пояс, разумеется. Ты ведь не откажешься от сильных рук?

● **Совет:** перед спасением очередного грузовика не забудь размять голеностоп — максимальная нагрузка в этом упражнении ложится именно на него.

6 Лепка снежной бабы

● **Разогревает:** разгибатели бедра, мышцы спины.

● **Тренировочный эффект:** выносливость. Занятие это не только развивает эстетически, но и невероятно изматывает, ведь катать снежный ком приходится в нижнем положении становой тяги. Но это и к лучшему! Лепи по бабе в день, и ты не только прослывешь чудаком, но и решишь старые проблемы с периодически ноющей поясницей. Ведь за здоровье твоего позвоночника ответственна не сила мышц спины, а именно их выносливость.

● **Совет:** скатывая ком, держи спину слегка прогнутой. ■

4 Катание детей на санках

● **Разогревает:** прямые и косые мышцы живота, разгибатели позвоночника.

● **Тренировочный эффект:** сила и рельеф. С одной стороны, зимой твой пресс никто не видит, с другой — будем оптимистами — лето не за горами, а здесь такая возможность обзавестись рельефным животом! Точнее, даже три возможности:

1. Толкая санки сзади (желательно — в гору), ты нагружаешь прямую и обе косые мышцы живота.
2. Таская их же за собой двумя руками на веревке (ты к пассажиру спиной), заставляешь работать мышцы задней части кора.
3. Впрягаясь в салазки по-бурлацки (длинная веревка на плече, идешь полубоком), даешь нагрузку на боковые мышцы живота.

● **Совет:** выполняй все три упражнения по очереди, протаскивая санки каждым способом на расстояние 50–60 м.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Journal-plaza.net

РАБОТА ИЛИ ЖИЗНЬ?

Не хочется жаловаться, но работа и впрямь занимает всю твою жизнь, не оставляя места на семью, друзей или любимое хобби... Впрочем, есть 12 способов немного расчистить завалы.

ТЕКСТ: МЭТТЬЮ БАРБУР

1 А НУ-КА, ВСТАНЬ!

"Один из простых способов снизить загруженность на работе — эффективно использовать время разговоров по телефону, — говорит автор книги "Управление стрессом для чайников" Аллен Элкин. — Когда ты разговариваешь стоя, время общения может сократиться аж вдвое, поскольку ты быстрее обговариваешь суть дела". Даже 20 сэкономленных минут в день — уже что-то.

2 КАЧАЛКА — ЭТО ЖИЗНЬ

Конечно, наращивание твоей мышечной массы — не самая приоритетная задача начальства. Но факт остается фактом: физиологи из Университета Питтсбурга обнаружили, что мужчины, которые в обеденный перерыв заглядывают в спортзал, работают на четверть эффективнее. Если есть такая возможность, не сиди в курилке, а иди пошевелись. И не забудь МН прихватить.

3 СИЛА УБЕЖДЕНИЯ

Детали прошедшего в выходные мальчишника можно вообще не озвучивать, но в целом не стесняйся рассказывать о жизни вне работы. "Слишком мало кто беседует с боссом о таких вещах, — говорит профессор психологии Университетского колледжа Лондона Дэвид Гест. — Если начальник не из тех, кто представить не может, что ты занимаешься чем-нибудь кроме исполнения своих обязанностей, то не молчи. Зная о твоей активной, интересной внерабочей жизни, тебе, возможно, будут оставлять на нее немного лишнего времени. Плюс, поделившись планами на вечер, ты будешь держать себя в тонусе в рабочие часы, чтобы успеть все закончить до начала сеанса". Но выбирай, о чем рассказывать: одно дело — гастроли БДТ, другое — семки-пиво-пацаны.

4 ПОРВИ СОЦСЕТИ

По данным многочисленных исследований, большая часть работающих граждан привыкли тем или иным способом отвлекаться от рабочего процесса. Самые популярные способы убить часок-другой — общение в аське и социальных сетях, серфинг в Интернете, компьютерные игры. Автор книги "Найди баланс" Дебора Том напоминает: "Эта стратегия оказывает негативное влияние на твою жизнь, поскольку незаметно стирает границы между рабочим и частным". То есть, даже если ты до полуночи торчал на работе в ЖЖ, у тебя все равно сложится ощущение, что работал — и очень устал.

5 ДАЙТЕ ПЯТЬ

Завален делами по бицепсы? Так вот — отдохни. "Пятиминутный перерыв каждый час сокращает требующееся для завершения задачи время на треть, позволяя тебе пораньше уйти домой, — уверяет профессор организационной психологии Университета Ланкастера Кэри Купер. — Чем дальше от работы ты окажешься в эти пять минут, буквально или эмоционально, тем лучше". Значит, на Бали?

6 УСПЕХ МЕРТВОГО ВРЕМЕНИ

Если есть хоть малейшая возможность, работай по пути в контору. Как только тебе удается приземлиться в метро, электричке, автобусе — доставай свой ноутбук и действуй. Необходим Интернет? Обзаведись мобильным модемом. Да и смартфон в пробке поможет — разобранная до прихода на работу почта позволит тебе сразу приступить к делам более важным, чем сортировка спама. В конце концов, даже записывать мысли в блокнот лучше, чем в тысячный раз читать на стенке, что метрополитену нужны женщины для ремонта радиоаппаратуры.

7 ЗАВЕДОМЫЙ ОТПУСК

Обычная история: сходил в отпуск на неделю весной, на две — летом, а к концу года оказывается, что в запасе еще как минимум семь дней, которые некуда девать и которые ты лично украл у себя. Чтобы такого не случалось, старайся планировать все от-

Journal-plaza.net

ФОТО: STUDIO 33

8 НЕ ТЕРЯЙСЯ

Работая с большим количеством электронных документов, сколько времени ты порой тратишь на поиск нужного файла? Наверняка не меньше среднестатистического англичанина, который гробит на это до шести недель в год. Одно из решений — бесплатные программы вроде Google Desktop (desktop.google.ru) или "Персональный поиск Яндекса" (desktop.yandex.ru), которые помогают быстро найти потерявшееся письмо или файл, а также ту самую подборку фотографий, предназначенную для избранных.

пуска в начале года, даже не имея определенных планов. Так ты гарантированно отдохнешь положенные 28 календарных дней (или сколько их там у тебя?).

9 ДОРОГА КАЖДАЯ МИНУТА

Отвоевав наконец время у работы, придай ему больше значимости, проведя четкие границы между вкалыванием и досугом. "Не засоряй выходные и отпуск бытовухой, — советует инструктор по персональному росту Клэр Эванс. — Лучше каждый месяц полностью выделяй первую и третью субботу на энергичное решение накопившихся дел вроде похода по магазинам или удаления зуба. А в остальные дни уик-эндов отдыхай с чистой совестью".

Стресс-код

Может, тебе только кажется, что все твое время занимает работа? Избавься от офисного стресса — и жизнь вдруг заиграет новыми красками.

● **В отключке** Загул в выходные вряд ли компенсирует стресс от затяжной рабочей недели, особенно если в понедельник снова пахать. "А вот один спокойный посреди недели день поможет, — говорит профессор психологии Дэвид Гест. — Так что лучше просто бери раз в месяц отгул и не планируй на этот день никаких дел". А еще займись медитацией. Исследование, проведенное Университетом Брюгге, показало, что благодаря ей стресс уменьшается ровно втрое.

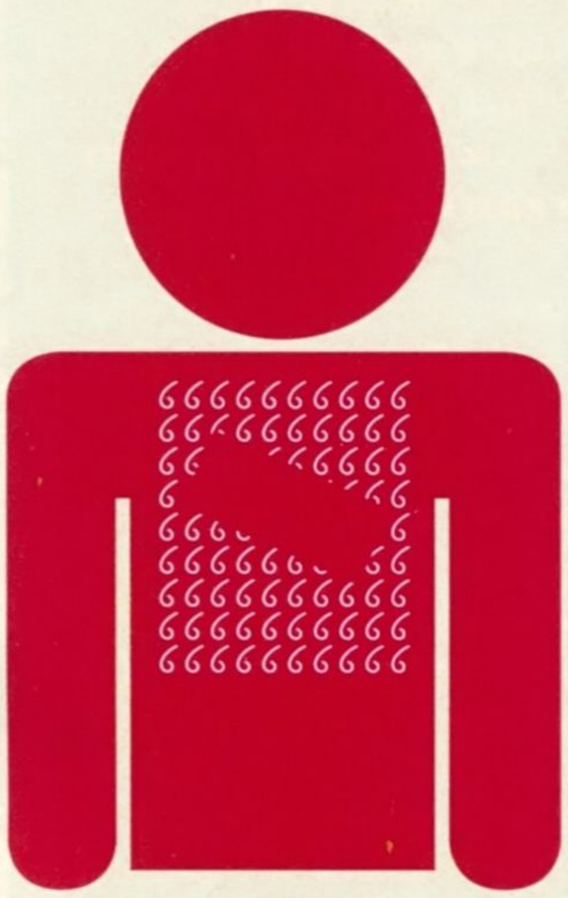
● **Подтяни хвосты** В депрессию вгоняет не число сделанных дел, а число несделанных. "Мой добрый совет: каждую неделю оценивай по десятибалльной шкале следующие аспекты своей жизни: быт, здоровье, финансы, личностный рост, отдых, отношения, карьера, друзья, — говорит Клэр Эванс, инструктор по персональному росту. — Сфокусируйся на самом отсталом направлении, составь список того, что мешает твоему счастью в этой области, и в следующую неделю сделай что-нибудь существенное для улучшения ситуации". Если в плане действий будет пункт "Избить босса", то сходи лучше к психотерапевту.

● **Минус алкоголь** Беседа в неформальной обстановке — лучший способ снять противоречия между коллегами. Но даже если "неформальная обстановка" для вас — это кабак, постарайтесь обсудить все основные вопросы еще на пути из офиса в злачное место, неспешно прогуливаясь по хрустящему снежку. "Если станешь обсуждать проблемы за столом, то ведь первым делом хлопнешь рюмашку — и проблемы вдруг покажутся не такими проблемными", — явно делится собственным опытом профессор психологии Кэри Купер. Все пойдет насмарку, а твоя попытка на следующий день еще раз назвать коллег в кабак, чтобы обсудить ту же проблему, выдаст в тебе идиота. ■

Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 2

Если раздела EXTRA тебе показалось мало, вот еще 7 занимательных фактов

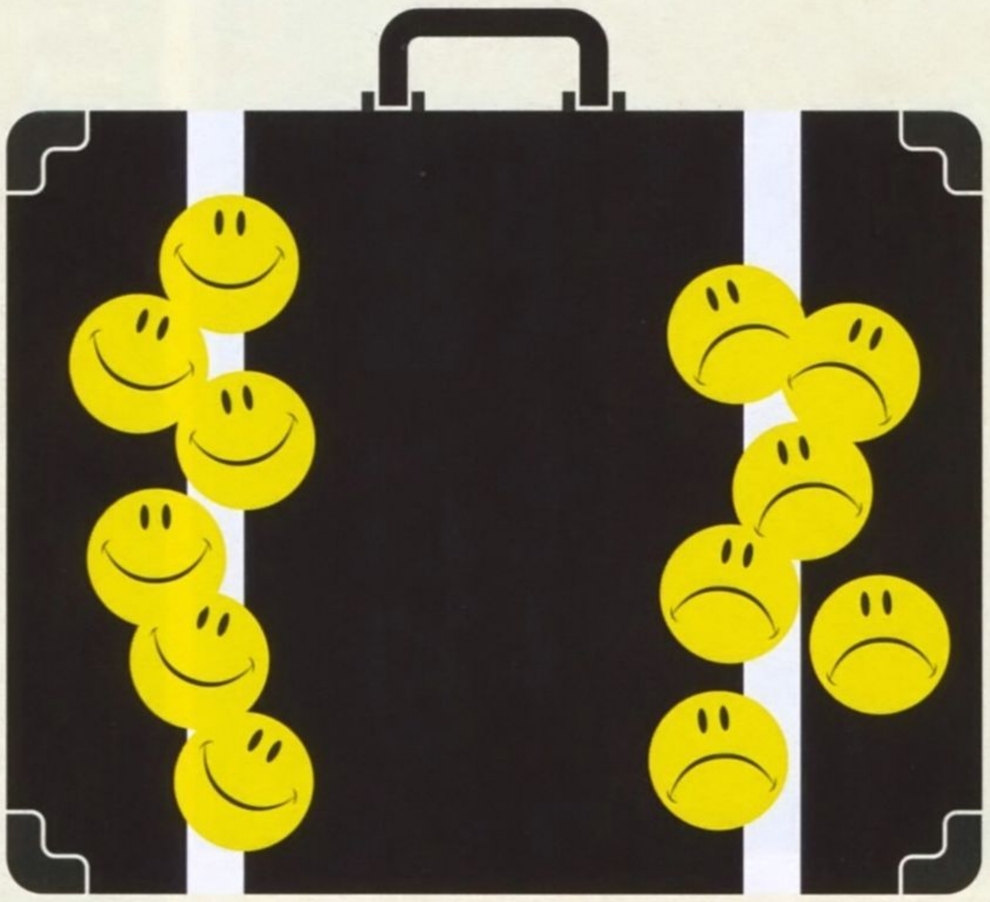


89%

ЖЕНЩИН ПРОТИВ ТОГО, ЧТОБЫ ИХ МУЖЧИНЫ УДАЛЯЛИ ВОЛОСЫ НА ГРУДИ ПОСРЕДСТВОМ ДЕПИЛЯЦИИ.

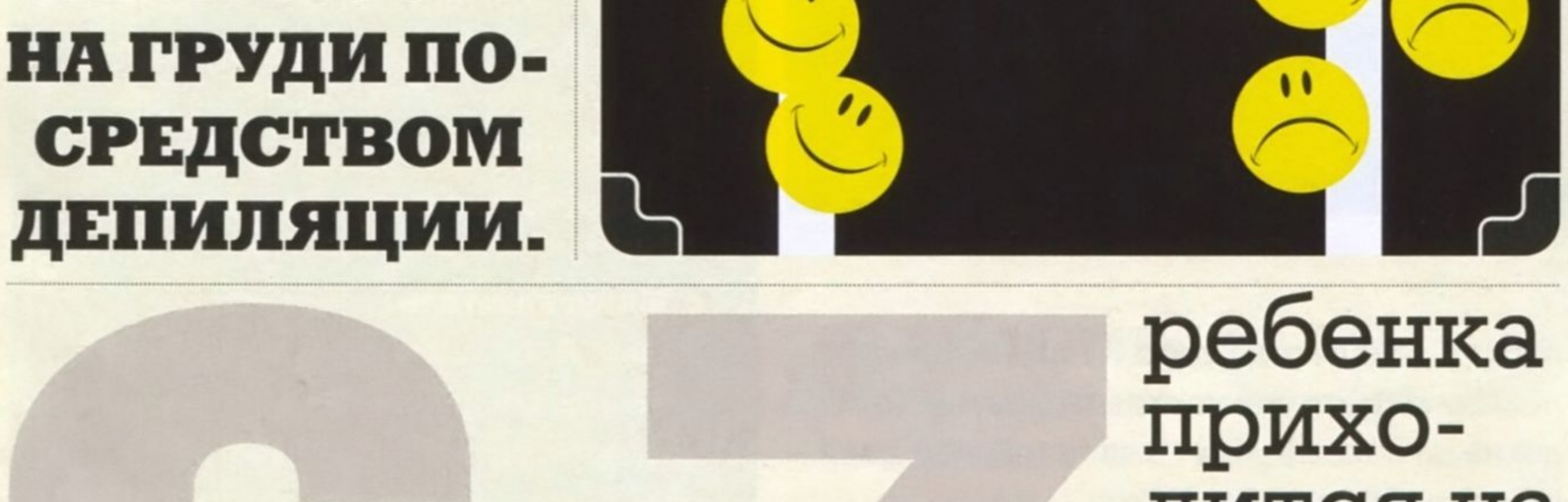
260

В ходе опроса такого количества туристов выяснилось: люди оценивают удовлетворение от отпуска не по тому, как много было позитивных эмоций, а по тому, как мало было отрицательных.



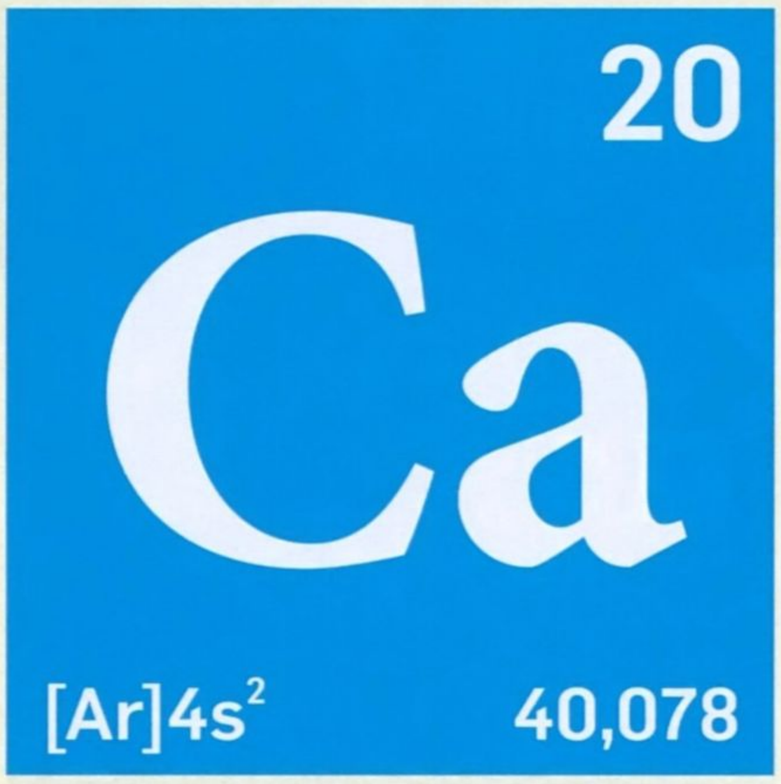
6,7

ребенка приходится на каждую женщину в Уганде.



На 1°C падает температура воздуха в горах при подъеме на каждые 150 м.

На столько вес, который ты можешь опустить, больше веса, который ты можешь поднять.



400 мг

пищевого кальция в день потребляет среднестатистический мужчина при норме от 800 до 1200 мг.

Journal-plaza.net

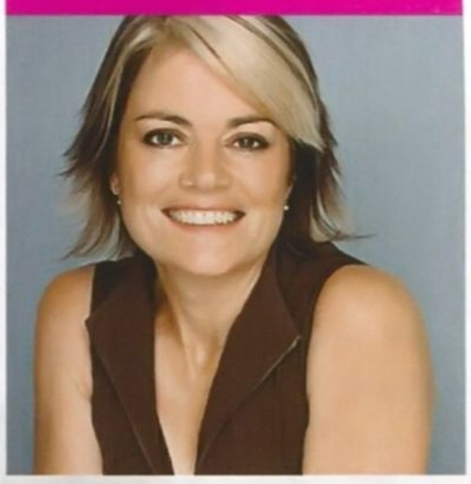
СЕКС

Восемь простых приемов

КОТОРЫЕ ТЫ ПОЧЕМУ-ТО НЕ ИСПОЛЬЗУЕШЬ, — ОТ ЗНАМЕНИТОГО СЕКС-ТРЕНЕРА ИЗ АВСТРАЛИИ

Journal-plaza.net

АВТОРИТЕТ



ЖАКЛИН ХЕЛЛИЕР — ведущий австралийский секс-тренер (да-да, есть и такая работа, возьми на заметку). Колумнист австралийского Men's Health, ведет передачи на ТВ и радио, автор книг "Секс для занятых" и "Сексуальный гид для родителей". Бакалавр биохимии и искусств, член Международной федерации тренеров (что бы это ни значило), обладатель черного пояса в айкидо, говорит на пяти языках, воспитывает троих детей.

Правильные вещи почти всегда банальны. Но так уж устроен человек — он станет исполнять простые правила, только если ему их процитирует (с важным видом) авторитетный специалист. Я провела уже более тысячи консультаций; самый популярный вопрос, который задают мои грустные пациенты: "Доктор, мне надоел секс с супругой(ом), как вернуть прежние ощущения?" И какой совет они получают за свои $175 в час? "Не ленись, будь раскованнее и изобретательнее!" А что я могу еще предложить?

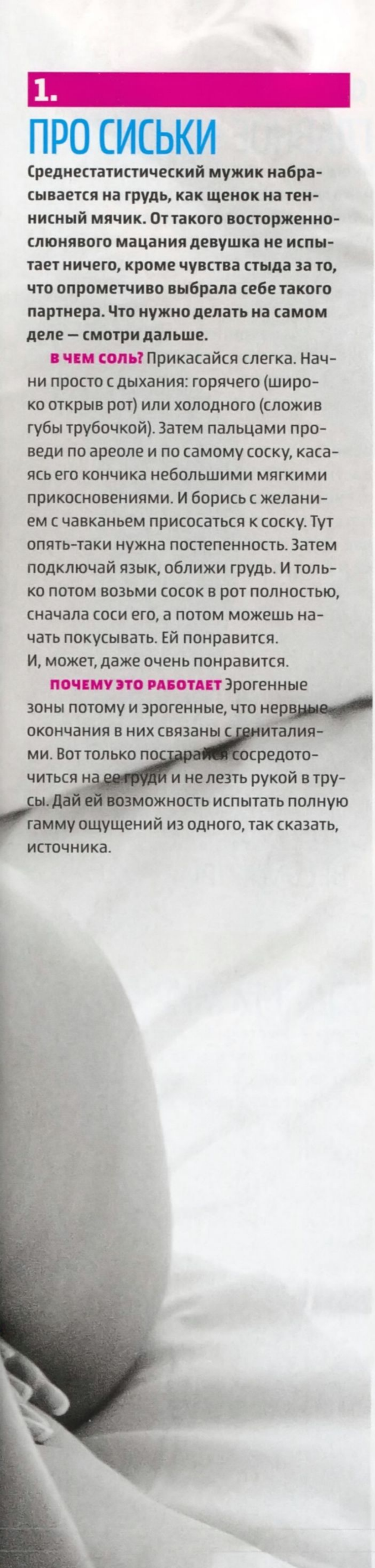
Хотя ладно, за указанные деньги я дам и несколько конкретных инструкций формата "положи ее ноги себе за уши". Клиенты такое любят. Но помни — никакие советы (даже мои!) нельзя воспринимать как книгу откровений. Универсальных рекомендаций нет и быть не может. Просто посмотри на эти восемь приемов, и если хоть один из них тебе поможет — высылай чек мне в Сидней.

ФОТО: PICDESK

ПРИМЕЧАНИЕ МН: Перед тобой — первая из серии публикаций, в которой авторами будут выступать выдающиеся профессионалы из разных областей, от секса до чистки картошки. Каждый авторитетный специалист расскажет тебе, какие советы он чаще всего дает своим пациентам/коллегам/друзьям. Для начала слово берет доктор Жаклин Хеллиер.

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net



1.

ПРО СИСЬКИ

Среднестатистический мужик набрасывается на грудь, как щенок на теннисный мячик. От такого восторженно-слюнявого мацания девушка не испытает ничего, кроме чувства стыда за то, что опрометчиво выбрала себе такого партнера. Что нужно делать на самом деле — смотри дальше.

В ЧЕМ СОЛЬ? Прикасайся слегка. Начни просто с дыхания: горячего (широко открыв рот) или холодного (сложив губы трубочкой). Затем пальцами проведи по ареоле и по самому соску, касаясь его кончика небольшими мягкими прикосновениями. И борись с желанием с чавканьем присосаться к соску. Тут опять-таки нужна постепенность. Затем подключай язык, оближи грудь. И только потом возьми сосок в рот полностью, сначала соси его, а потом можешь начать покусывать. Ей понравится. И, может, даже очень понравится.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Эрогенные зоны потому и эрогенные, что нервные окончания в них связаны с гениталиями. Вот только постарайся сосредоточиться на ее груди и не лезть рукой в трусы. Дай ей возможность испытать полную гамму ощущений из одного, так сказать, источника.

2.

ТРЯПКИ ПРОЧЬ!

Перед сексом девушку надо возбудить. Да-да-да, это невероятная, занудная банальщина. Но, парни, иной раз кажется, что вам и миллиона лет не хватит, чтобы это усвоить. И еще немного занудства. "Возбудить" — не значит нервно шлифовать ее соски и половые органы, будто ты столяр-любитель. Есть масса менее обыденных способов разогреть партнершу. Например, просто раздеть ее.

В ЧЕМ СОЛЬ? Попроси ее стоять смирно, пока ты осторожно снимаешь с нее одежду, один предмет за другим. Делай все максимально медленно и осторожно. В процессе раздевания легонько целуй или гладь каждый кусочек ее тела по мере обнажения. Представь, что ты распаковываешь дорогостоящий подарок. Не скупись на комплименты и сознательно затягивай процесс — пусть нервничает и сгорает от нетерпения. Тебе того и надо. Сам не раздевайся — пусть понимает, кто в доме хозяин. По крайней мере до тех пор, пока не снимешь с нее последнее, что на ней было.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Потому что предвкушение праздника, как мы помним из детства, порой даже важнее самого праздника.

3.

ВНУТРЕННИЙ МИР

Итак, заветный момент — она полностью разделась, твоя рука у нее между ног. Возможностей для самореализации тут гораздо больше, чем на первый взгляд. Главное — не ограничиваться скучной классикой "туда-сюда". Но и ломать пальцы, пытаясь сложить из них фигуру зайчика у нее внутри, тоже не надо. Я рекомендую плавные ввинчивающие движения — заодно вспомнишь правило буравчика из школьной программы.

В ЧЕМ СОЛЬ? Делай пальцами спиралевидные ввинчивающие движения, входя и выходя из нее. Выполняй все медленно, чтобы понять, как (и где) ей больше нравится. Экспериментируй с глубиной и скоростью.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Такими движениями ты достаешь везде, где надо, — и до чувствительной области за входом во влагалище, и до более глубоких областей, и даже до той самой точки G. (Ты ее видишь? И я нет. А она есть!) А еще глубже ты можешь достать до тупиковой области пониже шейки матки, что нравится многим женщинам. Кстати, одновременно касайся основанием большого пальца ее клитора. Аналогичные движения делай и непосредственно во время секса — сам знаешь чем.

> САМ НЕ РАЗДЕВАЙСЯ — ПУСТЬ ПОНИМАЕТ, КТО В ДОМЕ ХОЗЯИН. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ДО ТЕХ ПОР, ПОКА НЕ СНИМЕШЬ С НЕЕ ПОСЛЕДНЕЕ, ЧТО НА НЕЙ БЫЛО

4.

ПО-КИТАЙСКИ

В сексе китайцы понимают не меньше, чем в чае и рисе. Ты наверняка слышал про даосские сексуальные практики. В своей книге "Дао любви и секса" сексолог Джолан Чан объясняет, как следует применять эти техники сегодня.

В ЧЕМ СОЛЬ? Классическая даосская последовательность фрикций состоит из девяти неглубоких толчков, за которыми следует один глубокий. Последовательность повторяется либо до достижения оргазма, либо пока не надоест. На цифре 9 можно не зацикливаться, важно просто чередовать быстрое с медленным, глубокое с неглубоким. Вся штука именно в отчетливом ритме движений. Перед сексом потренируйся на барабане.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Чередование глубоких и неглубоких толчков позволяет стимулировать влагалище по всей его глубине. Наиболее чувствительная часть — внешняя треть влагалища, поэтому неглубоких толчков должно быть больше. Важен также элемент предвкушения, когда она знает, что за серией неглубоких толчков обязательно последует глубокий — этот ритм будет подсознательно заводить ее.

Journal-plaza.net

5.

ОБРАТНАЯ СТОРОНА

Не все практикуют анальный секс, но почти все им интересуются. Я дам тебе на выбор два приема: один — для новичков в этом виде секса, другой — для регулярно практикующих.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ НОВИЧКАМ Для первого раза я рекомендую такую позицию: она лежит на животе, лицом вниз, а ты ложишься на нее сверху, двигаясь внутри нее очень осторожно.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Касание телом к телу очень приободряет женщину (если ты толстяк или качок, то не дави на нее всем своим весом). Такая позиция превращает данный вид секса, который многие считают грязным и ненатуральным, в некий очень интимный и нежный процесс.

КАК ЭТО ДЕЛАТЬ ОПЫТНЫМ Тем, кто уже чувствует себя уверенно, я рекомендую стандартную позицию "догги-стайл". Или, как вариант, посади ее сверху на себя спиной к себе. Чтобы усилить эффект, делай все напротив зеркала, чтобы вы оба могли видеть, что происходит.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Этот прием комбинирует зрительную стимуляцию с физической: ты в ней, ты можешь играть с ее клитором и влагалищем (и грудью) и в то же время наблюдать все происходящее в зеркале. Такая предельная открытость и твоя власть над ней наверняка очень сильно заведут партнершу.

6.

ГЛАВНОЕ — ЧУВСТВА!

Иногда "меньше" значит "больше". Отключая один из органов чувств, можно значительно обострить работу других. Приведенный ниже пример — это всего лишь одна из возможностей, которая должна расшевелить твое воображение.

В ЧЕМ СОЛЬ? Завяжи ей глаза и уложи. Надень ей наушники и поставь музыку, которая ее заводит. Или свяжи ей руки. А лучше сделай все это вместе, а сам — во двор, к пацанам на лавочку. Шучу.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Зрение — основной источник информации для нас; отключив его, ты в значительной степени усиливаешь чувствительность остальных органов, в данном случае слуха и осязания. Музыка отсекает и слух, и ненужные мысли, так что остаются только осязание и эротические зоны. Не оплошай, работая руками, ртом и другими частями тела.

> СТЕКАЮЩАЯ ПО РАЗГОРЯЧЕННОЙ КОЖЕ ПРОХЛАДНАЯ ВОДА — ЭТО, КОНЕЧНО, ВЕСЬМА ПРИЯТНО

7.

ВОДНЫЙ МИР

Рутина — смертельный враг сексуального возбуждения. Разнообразить секс можно миллионом способов, предложу один.

В ЧЕМ СОЛЬ? В позиции "догги-стайл" остановись на секунду и достань заранее приготовленный стакан с охлажденной газированной минералкой. Набери воды в рот, но не глотай, а аккуратно вылей ей на спину. Воду можно заменить льдом, соком, горячим шоколадом, медом — всем, что приятно на вкус, ощупь и запах.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ Основное здесь — элемент неожиданности. Стекающая по разгоряченной коже прохладная вода — это, конечно, весьма приятно. Но по-настоящему этот трюк сработает, только если подруга не заметит твоих приготовлений и будет действительно удивлена. На всякий случай — в этот момент береги тестикулы.

Journal-plaza.net

8.

УСИЛИТЕЛЬ ОРГАЗМА

Как довести ее до крутого оргазма и усилить его? Главный совет ты уже слышал (может, даже от нее) — не останавливайся. Ничего не изобретай, а просто держи темп. Но если для ее гениталий это утверждение и справедливо, то сверху стоит проявить некую изобретательность.

В ЧЕМ СОЛЬ? Когда станет очевидно, что движения твоих пальцев, языка или члена наконец нашли отклик у нее, продолжай их, не меняя темп, ритм и интенсивность. Наладив постоянный рабочий режим у нее между ног, обрати внимание на другие области ее тела. Целуй, кусай, гладь или царапай. На этапе прелюдии ты должен был узнать, какие части ее тела каких ласк от тебя ждут. Примени полученные знания, когда она будет приближаться к оргазму.

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ В отличие от мужчин, у женщин нет точки необратимости оргазма. Мужчину можно довести до определенной точки — а дальше его уже ничто не остановит. А женщина может потерять настрой в любой момент, даже уже чувствуя приближение финала. Поэтому всевозможные дополнительные действия категорически необходимы. ■

Journal-plaza.net

Правильные сочетания

КАРТОШКА С ГРИБАМИ? СОСИСКИ С ГОРОШКОМ? ВОДКА С ПИВОМ? ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ В КУЛИНАРИИ, СЧИТАЙ, ПОЛОВИНА УСПЕХА. МЫ ПОДОБРАЛИ НЕОЖИДАННЫЕ, НО ПОДОЗРИТЕЛЬНО ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПАРЫ ПРОДУКТОВ. ОНИ ПЕРЕД ТОБОЙ.

ТЕКСТ: АЛЕКСАНДР ПИГАРЕВ

Journal-plaza.net

КУХНЯ: ИТАЛЬЯНСКАЯ
РЕЦЕПТ: КАРПАЧЧО ИЗ АРБУЗА И ТУНЦА
ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 5 МИНУТ

СОСТАВ (НА 2 ПОРЦИИ):

- 400 г мякоти арбуза
- 300 г филе тунца
- 2 ч. л. оливкового масла Extra Virgin
- 2 ст. л. соевого соуса

готовим: Очисти арбузную мякоть от косточек и нарежь на тонкие брусочки толщиной 1 см. Филе тунца нарежь тонкими ломтиками. Теперь сложи на тарелке колодец: пара ломтиков арбуза, сверху, перпендикулярно им, пара ломтиков рыбы и так далее. Взбей масло с уксусом и подай отдельно — каждый нальет себе в тарелку столько, сколько хочет.

1. Для сердца

ТУНЕЦ + АРБУЗ

Тунец — еда совершенно гениальная. Сочетает в себе все лучшее и от рыбы (благотворные для сердца омега-3 кислоты, цинк, витамины A, D и группы B), и от зверя — плотная, мясистая мякоть и полный набор аминокислот.

Арбуз тоже штука весьма хорошая. В нем немало витаминов — B_1 и B_2 (столько же, сколько в яблоках и винограде), фолиевая кислота (150 г арбуза содержат суточную норму этого витамина), PP, C. В арбузе больше калия, чем в каком-либо другом продукте. А по содержанию железа он уступает только листьям салата и шпината. Арбуз выводит избыточный холестерин, предупреждая развитие атеросклероза.

В сумме получаем полный набор витаминов и минералов в крайне питательном (много белка), но при этом некалорийном (арбуз почти полностью состоит из воды) блюде.

Journal-plaza.net

2. Для желудка

ШПИНАТ + ЙОГУРТ

Кисломолочные продукты — лучший источник кальция и усваиваются организмом почти на 100%. Помимо кальция тут калий, натрий и витамины от А до Е. А вот калорий, напротив, немного — 70-75 на 100 г.

В листьях шпината содержатся белки, жиры, сахара, клетчатка, органические кислоты, флавоноиды. А кроме этого, сбалансированный поливитаминный комплекс — витамины групп В, С, Р, РР, Е, К. Шпинат известен своим железным характером — 250 г содержат суточную норму этого металла.

Йогурт в компании шпината — витаминная бомба для организма. Он помогает шпинату лучше усвоиться, не перегружает калориями и налаживает работу пищеварительного тракта. Классическое сочетание в индийской аюрведической кухне.

КУХНЯ: ИНДИЙСКАЯ
РЕЦЕПТ: ПАЛАК-КА-РАЙТА
ПОДГОТОВКА: 12 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 6 МИНУТ

СОСТАВ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 500 г свежего шпината
- 500 мл йогурта
- 1 ч. л. семян зиры
- 1/2 ч. л. смеси специй гарам-масала
- 1/4 ч. л. молотого черного перца
- 1 ч. л. соли

ГОТОВИМ: размели и поджарь зиру на сухой сковороде, отрежь у шпината стебли и промой листья. Слей воду и промой еще раз. Швыряй траву в кипящую воду на минуту или две, чтобы стала мягкой. Откинь листья на дуршлаг, отожми и крупно наруби. Налей йогурт в большую миску, добавь туда шпинат и специи, перемешай. Можешь есть так, а можешь как соус — хоть с мясом, хоть с овощами.

Journal-plaza.net

3.
Для фитнеса

ЛОСОСЬ + ВИНОГРАД

Виноград — самая калорийная ягода, но не самый калорийный продукт (около 700 ккал в 1000 г — что равно 380-граммовому стейку). Как видишь — это хороший источник энергии для тренировки. Плюс витамины и минералы, улучшающие кровообращение и помогающие восстановиться после физических нагрузок.

Филе лосося — необходимый белок для мышц. К тому же содержание кальция в лососе втрое выше, чем в других видах рыб. Это неплохо — ведь при интенсивных тренировках кальций быстрее выводится из организма.

Виноград служит своего рода маринадом, размягчая рыбу и облегчая ее переваривание. Союз нередок в китайской, итальянской и французской кухнях.

КУХНЯ: ИТАЛЬЯНСКАЯ
РЕЦЕПТ: ЛОСОСЬ НА ГРИЛЕ С ВИНОГРАДОМ И ПАНЧЕТТОЙ
ПОДГОТОВКА: 15 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 15 МИНУТ

СОСТАВ (НА 4 ПОРЦИИ):

- 4 200-граммовых стейка лосося
- 40 крупных виноградин
- 8 тонких ломтиков панчетты (сырокопченая ветчина)
- 20 г сливочного масла
- 2 ст. л. белого бальзамического уксуса
- Соль морская пищевая
- Перец

ГОТОВИМ: За 15 минут до готовки достань рыбу из холодильника. Виноград ошпарь кипятком и опусти в холодную воду. Сними кожицу с ягод и удали косточки (никто не говорил, что будет легко!). В сковороде с антипригарным покрытием растопи сливочное масло и слегка обжарь панчетту на среднем огне. В сковороду с панчеттой добавь ягоды винограда и бальзамический уксус, посоли и слегка поперчи. Оставь сковороду на среднем огне еще на 3–4 минуты, не забывай перемешивать. Разогрей духовку до 250°С. Разложи лосося на гриле, поперчи-посоли и готовь 3 минуты с одной стороны и 3 с другой. Вынь стейки из духовки, разложи по тарелкам, накрой виноградно-ветчинной смесью и дай постоять пару минут, чтобы рыба пропиталась ягодным соком. Подавай.

Journal-plaza.net

4. Для цвета лица

ПОМИДОР + АВОКАДО

Говорим “помидоры”, подразумеваем “ликопин” и так далее. Не будем снова занудствовать на эту тему, полезный овощ помидор, на этом и остановимся.

Авокадо — штука жирная и калорийная (210 ккал на 100 г). Но жиры — наши любимые, полиненасыщенные. Плюс витамин К, который в продуктах вообще редкость. Жиры, витамины и белки вместе добавляют коже эластичности и упругости. А клетчатка, которой тоже немало в авокадо, необходима кишечнику.

Растительные жиры авокадо способствуют лучшему усвоению ликопина и жирорастворимых витаминов.

КУХНЯ: МЕКСИКАНСКАЯ
РЕЦЕПТ: ТОМАТНАЯ САЛЬСА С АВОКАДО
ПОДГОТОВКА: 5 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

СОСТАВ:

- 2 помидора
- 1 авокадо
- 1 пучок базилика
- 1/2 лимона
- 1/2 перца чили

ГОТОВИМ: У основания помидоров сделай крестообразный надрез. Залей томаты кипятком в миске, оставь на пару минут, затем достань и осторожно сними кожицу. Нарежь маленькими кубиками. Авокадо очисть от кожуры, вынь косточку, наруби кубиками. Смешай овощи, залей лимонным соком и убери в холодильник. Перец чили разрежь вдоль, удали семена, мелко нарежь. Добавь вместе с нарезанным базиликом в миску с овощами. Оставь сальсу в холодильнике на 30 минут. Перед подачей приправь по вкусу солью. Масло можно не добавлять, так как авокадо само по себе уже практически масло.

Journal-plaza.net

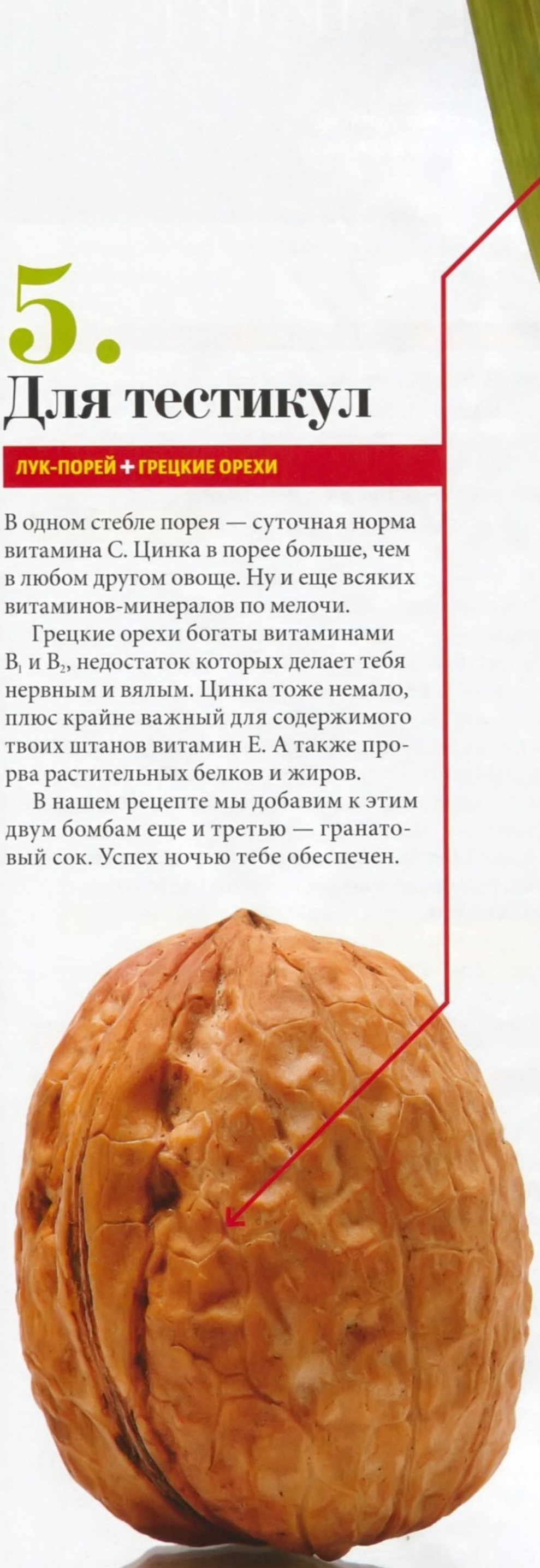
5. Для тестикул

ЛУК-ПОРЕЙ + ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

В одном стебле порея — суточная норма витамина С. Цинка в порее больше, чем в любом другом овоще. Ну и еще всяких витаминов-минералов по мелочи.

Грецкие орехи богаты витаминами B_1 и B_2, недостаток которых делает тебя нервным и вялым. Цинка тоже немало, плюс крайне важный для содержимого твоих штанов витамин Е. А также прорва растительных белков и жиров.

В нашем рецепте мы добавим к этим двум бомбам еще и третью — гранатовый сок. Успех ночью тебе обеспечен.



КУХНЯ: ГРУЗИНСКАЯ
РЕЦЕПТ: ПХАЛИ ИЗ ЛУКА-ПОРЕЯ
ПОДГОТОВКА: 12 МИНУТ
ПРИГОТОВЛЕНИЕ: 10 МИНУТ

СОСТАВ:

- 500 г лука-порея
- 1/2 стакана очищенных грецких орехов
- 1 долька чеснока
- 1/2 ч. л. семян кинзы
- 1 ч. л. шафрана
- 1/2 ч. л. хмели-сунели
- Гранатовый сок
- Красный перец, соль — по вкусу

готовим: Лук-порей отвари 3-4 минуты, отожми и мелко поруби. Очищенные грецкие орехи, семена кинзы, чеснок, стручковый перец, соль, шафран — смешай и потолки, добавь хмели-сунели, разведи гранатовым соком до состояния каши. В эту массу замешай лук-порей, выложи получившуюся пасту на тарелку, посыпь зернами граната или кинзой. ■

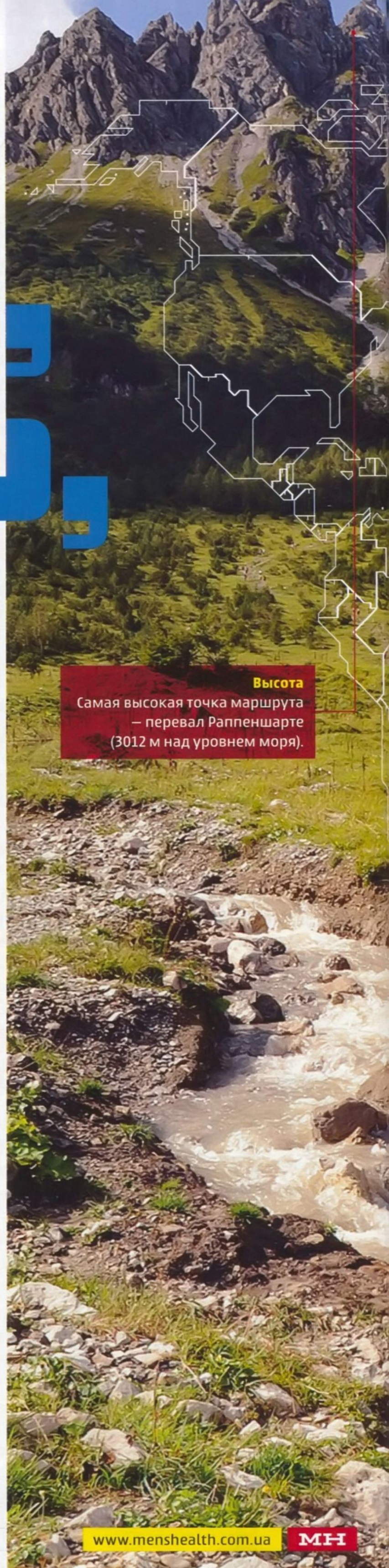
ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

Journal-plaza.net

ПРИКЛЮЧЕНИЯ

БЕЖАТЬ, ШАГАТЬ, ПОЛЗТИ!

НАПЛЕВАВ НА ПОГОВОРКУ, РЕГЛАМЕНТИРУЮЩУЮ ОТНОШЕНИЕ УМНЫХ ЛЮДЕЙ К ПОХОДАМ В ГОРЫ, АНДРЕЙ МЕДИН ПРИНЯЛ УЧАСТИЕ В МЕЖДУНАРОДНОМ МАРАФОНЕ GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN. И ДАЖЕ ПРИВЕЗ ОТТУДА ПОДРОБНЫЙ РЕПОРТАЖ.



"Ни-ко-гда боль-ше. Нико-гда. Боль-ше!.." Пыхтя и отплевываясь, я уже второй час бегу, карабкаюсь, спускаюсь, перепрыгиваю с камня на камень и делаю еще с десяток спортивных движений, чуждых обитателю офиса.

Впрочем, спортом это можно назвать с большой натяжкой. Судя по скучающему лицу Берхарда, с профессиональной точки зрения я и вовсе еле ползу.

Берхард присматривает за мной. Бежит сзади, разговаривая по телефону с организаторами марафона. Время от времени слышу свое имя. После звонка Берхард догоняет меня и с тревогой в голосе спрашивает, все ли в порядке. "Пока в порядке, — говорю. — Но нужны передышки. В постоянном темпе вверх не могу". "О'кей", — слышу в ответ. Останавливаюсь. Жадно пью. Понимаю, что натер левую ногу. Не нужно было менять свои кроссы на новые перед самым стартом. До первого краткого привала ("фуд-стопа") еще километров пять…

www.menshealth.com.ua МН

Journal-plaza.net

GORE-TEX® TRANSALPINE RUN

С 5 по 12 сентября 250 пар из 25 стран мира совершили пробег по горному маршруту через Альпы, пересекающему Германию, Австрию, Швейцарию и Италию. Общая протяженность — 240 км, суммарная высота подъема — 15 км.

Победители в мужской (главной) категории — шотландцы Эндрю Саймондс и Том Оуэнс — пробежали марафон в общей сложности за 24 часа 2 минуты 47,2 секунды. Всего из 500 стартовавших спортсменов до финиша добрались 425 человек, остальные сошли с дистанции.

Организация
Перед началом этапа каждый маршрут тщательно размечался указателями. А после его окончания специальная команда убирала разметку и оставленный бегунами мусор.

Климат
В зависимости от высоты дневная температура на маршруте варьировалась от 5 до 20°С.

Сложность
Участникам пробега приходилось преодолевать водные препятствия и бежать в гору с углом подъема под 60°.

Journal-plaza.net

КОММЕНТАРИЙ

Дмитрий Попов:

ЧЛЕН КОМИТЕТА ГОРНОГО БЕГА:

“Укреплять какие-либо части тела непосредственно перед забегом, конечно, поздно. Этим нужно заниматься в течение всего сезона. И если говорить про силовую работу, то чаще всего это привычные для бегунов упражнения — качать с блином от штанги сгибатели тазобедренного сустава, качать у шведской стенки сгибатели голени и разгибатели позвоночника, “гусеница” для мышц свода стопы.

А вообще горный бег — это в первую очередь бег, а не укрепление частей тела. Подготовка к соревнованиям не имеет никакого отношения к бодибилдингу. Нужно просто бегать! Причем не обязательно по горам. Можно и просто по пересеченной местности. По лестнице в офисе — тоже можно, если лестница проветривается хорошо. Надо только помнить, что в горах ровных ступенек нет. Плюс перед каждым стартом необходима обязательная разминка мышц ног”.

За месяц до описываемых событий в редакцию Men’s Health поступило предложение командировать бегуна на восьмой, заключительный и самый короткий (всего 28 км), этап ежегодного пробега через Альпы. Без долгих колебаний добровольцем вызвался я. В юности я серьезно занимался легкой атлетикой, принимал участие во всех соревнованиях по бегу, которые проходили в нашем институте, и даже брал призовые места. 3 км в кирзачах (учился я в военном вузе) — легко!

Правда, это было 20 лет назад. С тех пор ни соревнований, ни тренировок… Но приглашение прислали за месяц до пробега, и я подумал, что времени на подготовку у меня достаточно. Мол, буду вставать в семь утра, бегать по парку, а в офисе — по лестнице — вверх-вниз, исключу из рациона даже легкий алкоголь… В общем, согласился. Просмотрел старые номера Men’s Health на предмет того, какие части тела нужно бы укрепить, расспросил друга, который бегает уже лет шесть, прошерстил различные форумы в Интернете.

Практически все источники сошлись в одном: за месяц к такой пробежке толком не подготовишься и уж точно былую (двадцатилетней давности) форму не вернешь. Вот тут у меня и появились сомнения — не ввязался ли я в авантюру? Но отказываться было поздно, да и неудобно как-то.

СПРАВКА МН

С самого появления в 2005 году марафон GORE-TEX® Transalpine-Run (transalpine-run.com) считается одним из наиболее сложных спортивных мероприятий для любителей бега. В марафоне принимают участие команды, состоящие из двух человек. Победители определяются в четырех категориях: мужчины, женщины, “мастера” (суммарный возраст участников — более 80 лет), смешанные команды.

Journal-plaza.net

Автор репортажа Андрей Медин.

В первый день "новой жизни" еле встал с кровати. Придумывал разные отговорки, но все же заставил себя выйти из дома на утреннюю пробежку. Погода отличная, в парке чисто и немноголюдно. 20 минут пробежал легко. Через 40 почувствовал боль в коленях и неприятные ощущения в левой стопе (старая мозоль). Плюс учащенное сердцебиение, мурашки перед глазами, одышка. Кое-как добрался до дома и после целый день ходил как не свой: все болит, обычный дневной ритм сломан. Ну ладно, думаю, дальше будет проще.

На следующее утро попытался встать с кровати в то же время, что и вчера, — не смог: тело ноет, мышцы гудят: "Не делай этого!" Через полчаса все же кое-как поднялся, вышел, но не побежал, а поплелся, иногда переходя на медленный бег…

На третий день и вовсе забил: выключил будильник и отвернулся к стене. Днем, уже сидя на работе, стал разбираться, в чем причина. Пришел к выводу, что дело даже не в природной лени, с которой еще можно было бы побороться. Самое сложное — ежедневно находить ответ на вопрос, зачем же мне все это надо?!

В общем, в Италию я летел не столько для проверки собственных сил (все и так ясно), сколько чтобы посмотреть на других участников марафона. Пусть они мне скажут, зачем им это все надо.

Небольшая деревушка Шландерс в горах Южного Тироля (область Италии, где говорят на немецком языке) — три улицы, церковь, крытый теннисный корт гигантских размеров. На одной половине корта — pasta-party в честь окончания очередного дня марафона: совместный ужин, награждение и чествование победителей этапа, просмотр фотографий и видео, снятых во время соревнований. На другой, за занавесом — спальные места для участников, которые не смогли или не успели забронировать номер в немногочисленных местных гостиницах. Изможденные бегуны спят прямо на полу или матах, в спальных мешках. Общий туалет, душ — все прелести походной жизни.

После ужина на импровизированную сцену поднимаются ведущие, начинается торжественная часть. Первыми выступают радостные чиновники из администрации деревни. Следом за ними выходят призеры этапа во всех четырех категориях: женщины, мужчины, смешанные пары, "мастера". Улыбок меньше, на лицах проступает усталость, но держатся молодцом. Два парня из Шотландии, которые приходят первыми на всех этапах, вообще запрыгивают на сцену, будто и не пробежали сегодня по горам 38 км.

И все это кажется мне чертовски странным. "Одержимые!" — проносится в голове, когда я встречаюсь с бегунами глаза в глаза. В них — не живой блеск, а дикая целеустремленность.

В марафоне эти люди участвуют явно не из коммерческих побуждений — призовой фонд довольно скромный, 14 000 евро на все четыре номинации. В лучшем случае победители отобьют взнос за участие — 1180 евро с команды, без проживания. Они приехали сюда, чтобы встретить таких же фанатиков горного бега, чтобы доказать себе: "Да, я могу!"

Набор участника GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN

1 Флисовая майка с использованием мембраны GORE-TEX® в качестве термобелья.

2 Легкая короткая куртка. Защищает не только от дождя, но и от ветра, используется как верхняя одежда во время активных занятий спортом при температуре выше +10°С.

3 Бейсболка. Позволяет голове дышать и защищает глаза от солнца и пота.

4 Короткие беговые шорты.

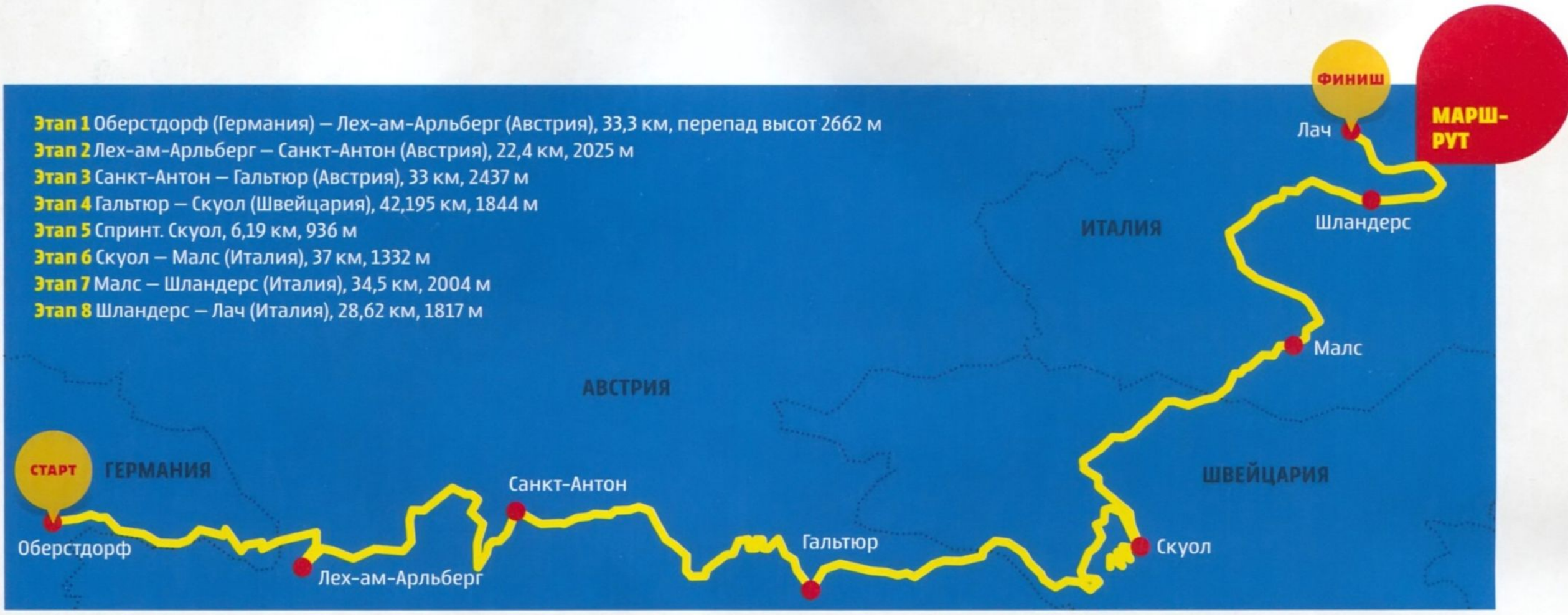
5 Кроссовки для занятий горным бегом с супинатором и ребристой подошвой, которая препятствует скольжению во время бега по пересеченной местности.

6 Рюкзак для бутылок с водой, энергетических батончиков, орехов, одежды и телескопических палок.

ДОПОЛНИТЕЛЬНО Плотная короткая куртка (ветро- и водонепроницаемая благодаря мембране WINDSTOPPER®, используется при температуре ниже +10°С). Часы, измеряющие пульс, давление и температуру тела.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ, GORE/TILL GOTTBRATH

Journal-plaza.net


Этап 1 Оберстдорф (Германия) – Лех-ам-Арльберг (Австрия), 33,3 км, перепад высот 2662 м
Этап 2 Лех-ам-Арльберг – Санкт-Антон (Австрия), 22,4 км, 2025 м
Этап 3 Санкт-Антон – Гальтюр (Австрия), 33 км, 2437 м
Этап 4 Гальтюр – Скуол (Швейцария), 42,195 км, 1844 м
Этап 5 Спринт. Скуол, 6,19 км, 936 м
Этап 6 Скуол – Малс (Италия), 37 км, 1332 м
Этап 7 Малс – Шландерс (Италия), 34,5 км, 2004 м
Этап 8 Шландерс – Лач (Италия), 28,62 км, 1817 м
ГЕРМАНИЯ
АВСТРИЯ
ИТАЛИЯ
ШВЕЙЦАРИЯ
СТАРТ
Оберстдорф
Лех-ам-Арльберг
Санкт-Антон
Гальтюр
Скуол
Малс
Шландерс
Лач
ФИНИШ
МАРШ-РУТ

Попели песни, после чего на большом экране начинается слайд-шоу — презентация последнего этапа. Я смотрю на все это и понимаю, что мои попытки тренировок в парке были просто смешны. Завтра мне предстоит ползти 14 км по козьим тропам в гору, кое-где почти по отвесным скалам, на высоту 2,4 км над уровнем моря. Потом столько же вниз. Подтверждаю организаторам, что готов пройти этот этап со всеми участниками. Они меня поздравляют, жмут руку, знакомят с компаньоном (Берхард, 48 лет, бегает с 20, работает в компании W.L. Gore & Associates, в августе участвовал в Rock Mountains, самом сложном забеге по горам США) — и выдают полный комплект участника марафона: шорты, майку, куртку, кроссовки, рюкзак и емкости для воды.

На часах — 8:58. Все участники забега стоят за стартовыми воротами и что есть мочи орут “We are the champions”.

В 9:00 часы на воротах начинают отсчитывать секунды. Лидеры марафона тут же стартуют, причем в весьма приличном темпе. Остальные особо не торопятся. Главное — добежать до конца.

Первые пару км по равнине прохожу легко, выдерживаю темп основной массы спортсменов. Как только начинается подъем, сбавляю обороты. Участники забега постепенно вытягиваются в узкую ленту, многие помогают себе палками.

Берхард сзади подбадривает, говорит, если что, могу остановиться на первом фуд-стопе. Организаторы вызовут машину, отвезут вниз. Выше автомобили уже не едут, а следующая остановка через 10 км, на другой стороне горы.

Перед первым фуд-стопом метров 500 трасса идет по ровной поверхности. Дыхание стабилизируется, сердце уже не рвется наружу. Перекусил и решаю бежать дальше. Еще через полкилометра расплачиваюсь за самонадеянность — начинается новый подъем, градусов под 60, по голым скалам. Отвесный обрыв с одной стороны, гора — с другой, ширина тропинки не больше полуметра. Плетемся с Берхадом в хвосте цепочки участников. Но не последние, за нами еще человек 20. Уже никто не спешит, не толкается, осторожно уступают друг другу тропу. На очередной передышке Берхард показывает вперед и вверх, на самую высокую точку этого этапа (2296 м): еще 400 м, потом все время вниз, будет легче.

На вершине нас встречают спасатели, спрашивают что-то на немецком, Берхард отвечает им за меня на английском.

И тут я решаю, что хватит и с меня. Свою задачу выполнил — отметился, достаточно того, что забрался на вершину. Снимусь с трассы на втором фуд-стопе. С этой успокаивающей мыслью еще полчаса спускаюсь до остановки, набираю темп и даже обгоняю некоторых участников.

На фуд-стопе объявляю Берхарду, что сдался. В ответ облегченное “О’кей!”. Он и сам уже устал объяснять всем знакомым (а многие участники марафона знают друг друга не первый год), почему плетется в хвосте, хотя раньше был в лидерах.

Дожидаясь машину, которая спустит меня вниз, наблюдаю за последними парами и ловлю себя на мысли, что, пожалуй, восхищаюсь этими людьми. И теми парнями из Шотландии, которые, видимо, уже отмечают победу на финише, и пробегающей мимо меня 68-летней бабулей, о которой знаю от Берхарда только то, что бегает она всю жизнь и заканчивать с этим делом не собирается.

Конечно, в подобных соревнованиях я участвовать, скорее всего, больше не буду. Но о том, что забрался сюда, не жалею. На эту гору стоило влезть уже затем, чтобы получить хороший урок отношения к собственной жизни. ■

Journal-plaza.net

ЕДА ЖЕНСКОГО РОДА

СОЯ ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦА — ПОЧТИ ЦЕЛЫЙ МИР, ИСТОЧНИК ДЕШЕВОГО БЕЛКА. ВРОДЕ КАК ДАЖЕ ЗАЩИЩАЮЩЕГО СЕРДЦЕ. НО ЕСТЬ В НЕЙ И ТЕМНАЯ СТОРОНА, УГРОЖАЮЩАЯ ТВОЕЙ МУЖСКОЙ СУТИ.

ТЕКСТ: ДЖИМ ТОРНТОН

Journal-plaza.net

ФОТО: JILL GREENBERG

Journal-plaza.net

ГРУДИ ДЖЕЙМСА ПРАЙСА ОПУХЛИ И БОЛЕЛИ. ОНИ ВЫГЛЯДЕЛИ ТАК, СЛОВНО ПОД КАЖДЫЙ СОСОК ВОГНАЛИ ПО СИЛИКОНОВОМУ ИМПЛАНТАТУ. ОНИ НЕПРИЛИЧНО КОЛЫХАЛИСЬ ДАЖЕ ОТ ЛЕГКОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

ПРАЙС, ОФИЦЕР РАЗВЕДКИ В ОТСТАВКЕ, пилот вертолета во время вьетнамской войны, в результате испытывал не только физиологический дискомфорт.

— У мужчин не должно быть сисек, — в этом Прайс уверен как никто. — А все выглядело так, словно мое тело решило поменять пол вопреки уставу.

У него перестала расти борода, выпали волосы на руках, груди и ногах, исчезла утренняя эрекция.

— Пропало сексуальное желание, — продолжает загибать пальцы Прайс. — Пенис… не могу сказать, что он атрофировался, но он стал дряблым и выглядел гораздо меньше, чем был раньше. Да что там, у меня даже эмоции изменились…

Первые три врача, с которыми консультировался Джеймс Прайс, подтвердили: как минимум гинекомастия (патологическое увеличение молочных желез у мужчин). Но в чем причина? Анализы показывали, что уровень женского гормона эстрогена в крови Прайса в восемь раз превышает нормальные значения для мужчин и даже выше средних значений для здоровых женщин. Такая аномалия ставила докторов в тупик. Один терапевт даже обвинил Прайса в том, что тот тайком принимает эстроген.

— Он подумал, что у меня сорвало крышу, — Прайс до сих пор обижен.

Отчаявшись, он пошел к своим — записался на прием к подполковнику Джеку Леви, заведующему отделением эндокринологии военного медицинского центра Сан-Антонио. На первой встрече ни пациент, ни врач и не подозревали, насколько непросто будет решить эту медицинскую головоломку. Для начала доктор Леви прошелся по факторам, которые могут служить причиной гинекомастии, — от сверхдоз алкоголя до растительных добавок вроде масла чайного дерева и лаванды. Ничего.

Ну что ж, могла быть причина и пострашнее — опухоль, выделяющая эстроген. Подполковник Леви потратил несколько месяцев, пытаясь найти раковые клетки в яичках, надпочечниках, груди и легких Прайса. Хорошая новость — опухоли он не нашел. Плохая — у доктора Леви закончились версии. Но военные врачи так просто не сдаются.

На занятиях со студентами Джек Леви часто повторяет одну мысль: если ты не можешь найти правильные ответы, скорее всего, ты задаешь неправильные вопросы. И хотя Леви уже расспрашивал Прайса о его привычках и образе жизни, он все же решил вернуться к этому и цепляться даже за самые мелкие детали:

— Я сказал: "Давай-ка посмотрим, что ты ешь, блюдо за блюдом". Он ответил: "Конечно, подполковник. Утром на завтрак я ем хлопья". А я спросил: "Чем ты их заливаешь?" И он ответил: "Соевым молоком".

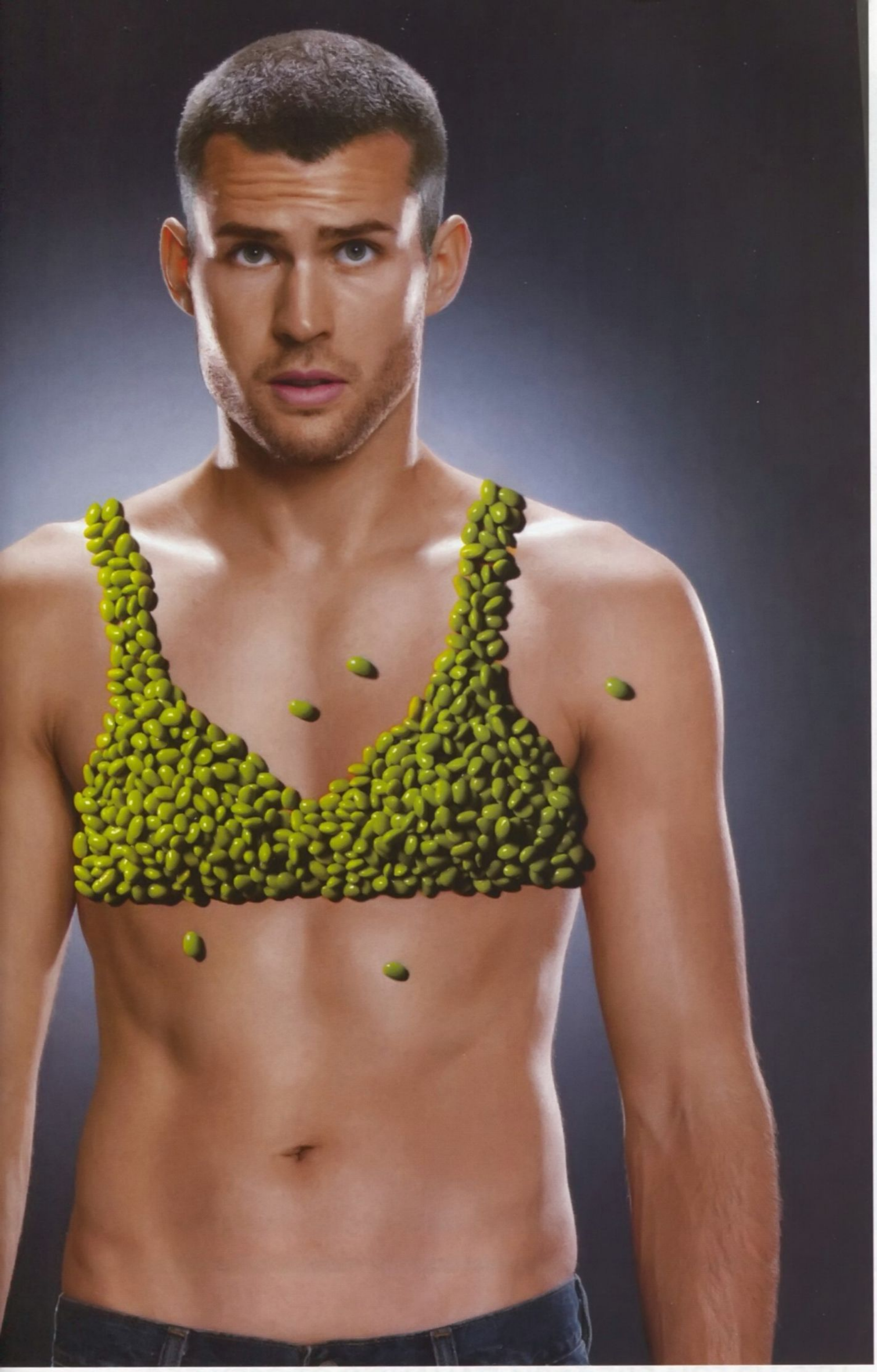
Прайс рассказал, что в последнее время у него возникла непереносимость лактозы и он полностью перешел на соевое молоко. Полюбил его, пил помногу. Интуиция подсказала врачу, что это, может быть, ключ к разгадке.

— Я спросил Прайса, сколько соевого молока он выпивает за день. "Литра три, наверное", — сказал мне Прайс. Это и был момент истины.

АНАЛИЗЫ ПОКАЗЫВАЛИ, ЧТО УРОВЕНЬ ЖЕНСКОГО ГОРМОНА ЭСТРОГЕНА В КРОВИ ПРАЙСА В ВОСЕМЬ РАЗ ПРЕВЫШАЕТ НОРМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ ДЛЯ МУЖЧИН И ДАЖЕ ВЫШЕ СРЕДНИХ ЗНАЧЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЖЕНЩИН

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЕВЫХ ПРОДУКТОВ во всем мире (включая Украину) растет на 10-15% в год. Соевые бобы почти наполовину состоят из белка, причем этот белок — без жира, без несварения желудка или мук совести, нередко сопровождающих употребление той же пивной рульки. Тофу, безвкусный соевый творог, знаком тебе по меню японских ресторанов. Он же — чуть ли не основа вегетарианской диеты. Из сои де-

Journal-plaza.net



лают "зеленые" шницели, ее добавляют в колбасу и сосиски (чем дешевле сосиски, тем больше в них сои), ею выкармливают младенцев и качков (см. дополнительные материалы к этой статье). Сою восхваляют врачи. В 1999 году Федеральная комиссия по продуктам питания и лекарствам США даже сделала амбициозное заявление: диета, включающая 25 г соевого белка в день, может существенно снизить риск сердечных заболеваний (последующие исследования, впрочем, не подтвердили этот тезис). Добавь к этому ряд исследований, установивших, что соевые белки могут защитить от рака простаты, — и соя станет выглядеть как крепкий фундамент мужского здоровья.

Однако в описании любого лекарственного препарата есть раздел "Возможные побочные действия". То же и с соей. Вместе с белками это растение поставляет в твой организм еще два вещества — генистеин и даидзеин. Оба они действуют настолько похоже на эстроген, что получили название "фитоэстрогены". И когда человек употребляет достаточно большое количество этих веществ — даже не 3 л соевого молока, а хотя бы полкило тофу в день, — может случиться гормональный сбой вроде того, что пережил Джеймс Прайс.

ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ ИЗ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ

Джеймс Прайс вместе с женой Донной переехал на ферму в Техасе. Работал летчиком сельхозавиации, в качестве хобби занялся разведением лошадей породы квотерхорс (любимое средство передвижения техасских ковбоев). Донна хозяйничала в доме. Им было хорошо.

А потом у Донны обнаружили мультиформную глиобластому — опухоль мозга, которая почти не поддается лечению. Когда она умерла, 55-летнему Прайсу пришлось примириться не только с утратой, но и с радикальными изменениями в жизненном укладе.

— Внезапно я обнаружил, что мою еду уже вряд ли можно считать здоровой, — говорит Прайс. — Увидел по телевизору рекламу препарата под названием Ensure, который вроде обеспечивает пожилых людей всеми необходимыми для здоровья витаминами и минералами, — купил. Также начал пить много соевого молока — я слышал, оно полезное.

И вот тут-то Прайс стал замечать изменения в теле и эмоциях. Первое время после смерти жены некоторые перепады настроения и спад либидо казались нормой, но потом дела пошли совсем плохо.

— Черт возьми, я стал плакать над грустными моментами в кино и все такое. И это я!

На свиданиях сексуальный аспект будто испарился:

— Женщины как бы стали для меня друзьями. Даже если я хотел перейти к физическому контакту, ничего не получалось.

Развившаяся гинекомастия была унизительна. Он перестал носить майки, опасаясь, что друзья и соседи увидят его грудь девочки-подростка…

Когда доктор Леви попросил его прекратить употребление соевого молока, Прайс выполнил просьбу немедленно. И вдобавок стал внимательно читать этикетки на продуктах. В по-

Journal-plaza.net

следующие месяцы анализ крови показывал стабильное снижение уровня эстрогена. Повышенная чувствительность сосков пропала. Потом перестали болеть груди, и Прайс более-менее воспрянул духом.

Разгадывая феномен Прайса, доктор Леви проштудировал горы медицинской литературы, но не обнаружил ни одной работы, где упоминалась бы связь "соя — гинекомастия". Что это — открытие? Понимая всю важность случая, он попросил Прайса оставаться под наблюдением еще несколько месяцев, чтобы в конце концов подготовить полный отчет об этой истории.

ПРОБЛЕМА ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ТОЛЬКО В ТОМ, ЧТО ИЗ СОИ СДЕЛАЛИ ПАНАЦЕЮ ОТ ВСЕХ БЕД, ВОТ ЛЮДИ И СТАЛИ ПЕРЕБАРЩИВАТЬ С НЕЙ

ОТЧЕТ ДЖЕКА ЛЕВИ был опубликован в журнале Endocrine Practice за май-июнь 2008 года. И теперь у врачей в списке возможных причин гинекомастии появилась еще одна. Сам Леви считает, что умеренная доза соевых продуктов может быть полезна.

— Проблема заключается только в том, что из сои сделали панацею от всех бед, вот люди и стали перебарщивать с ней, — говорит он.

Однако финал истории Джеймса Прайса говорит о том, что исключить сою из рациона сегодня не так легко, как может показаться. Через несколько месяцев после того, как Прайс пошел на поправку, уровень эстрогена в его крови снова подскочил. Увидев результаты очередных анализов, док-

Journal-plaza.net

ПОД УДАРОМ:

ДЕТИ

Часть смесей, которыми заменяют материнское молоко, производится из соевого белка. По этому поводу уже начала волноваться Американская академия педиатров: по ее рекомендации, здоровые доношенные младенцы должны получать соевые смеси только по медицинским показаниям, когда ничто другое ребенок не переносит. Откуда такое беспокойство? Специалист по репродуктивной биологии в Университете штата Иллинойс доктор Пол Кук исследовал мышей, выращенных на соевых смесях. Шокирующая находка — у них был уменьшен тимус, ключевая железа иммунной системы. Трудно сказать, происходит ли то же самое у младенцев. В 2001 г. в Journal of the American Medical Association опубликовали результаты исследования 800 взрослых людей (от 20 до 34 лет), которых вскармливали смесями на коровьем или на соевом молоке. Вскормленные на сое чаще обращались к лекарствам от астмы и аллергии. Что это — случайный фактор или как раз те самые повреждения иммунной системы, ученые пытаются понять. А в Израиле в 2005 г. Министерство здравоохранения рекомендовало ограничить употребление соевых продуктов среди детей и по возможности совсем удалить их из рациона младенцев. Во Франции, Новой Зеландии и Австралии поступили так же.

ПОД УДАРОМ:

КАЧКИ

Тяжеловато было бы закидываться стейками непосредственно перед и сразу после тренировки. Белковый же коктейль позволяет получить все что нужно и когда нужно, просто размешав порошок в стакане сока. Самые распространенные источники белка в таких коктейлях — соя, сыворотка и казеин. Причем последние два имеют животное происхождение и потому дороже, чем соевые продукты. К минусам же соевых можно причислить не только упоминавшиеся фитоэстрогены. В 2005 году в Journal of Nutrition были опубликованы результаты исследования, в котором сравнивались коктейли на основе сои и казеина. В отчете говорится, что "биологическая ценность соевых белков для человека ниже ценности казеиновых белков". К примеру, исследователи обнаружили, что соевые белки хуже усваиваются организмом и в большей доле выводятся с мочой, чем казеиновые. "Белки из сыворотки оказывают намного более сильный биологический эффект, чем из сои, — признает Уильям Крамер, профессор кинезиологии Университета штата Коннектикут. — Есть также опасение, что соя может привести к снижению выработки тестостерона".

ПОД УДАРОМ:

ПОТЕНЦИЯ

В прошлом году журнал Human Reproduction опубликовал результаты проведенного в Гарварде эксперимента: у группы мужчин, в течение определенного времени употреблявших много соевых продуктов, количество активных сперматозоидов было на 32% меньше, чем у мужчин другой группы, избегавших сои. Руководитель эксперимента доктор Хорхе Чаварро поясняет: это еще не доказательство связи сои и бесплодия, "но вектор исследований задан и вскоре мы получим дополнительные результаты".

Кроме того, Journal of Andrology and Urology напечатал отчет об исследовании соевых фитоэстрогенов на сексуальную функцию самцов крыс. Средние дозы таких фитоэстрогенов, вводимые как молодым, так и зрелым особям, приводили к существенному снижению качества эрекции. Снизилась выработка тестостерона, произошли биохимические изменения в тканях полового органа, сделавшие их менее эластичными и не способными к полному заполнению кровью. И хотя результаты опытов на крысах нельзя просто взять и применить к людям, авторы исследования приводят факт: у китайских мужчин нарушения эректильной функции встречаются на 10% чаще. А что едят практически все китайцы? Правильно, тофу.

ПОД УДАРОМ:

МОЗГ

Прошлым летом обнародовали результаты исследования, проведенного доктором Иф Хогерворст из Университета Лофборо в Великобритании. Внимание ученых было направлено на пожилых индонезийцев, активных поедателей тофу. Хогерворст говорит, что ее команда начинала исследование в полной уверенности, что эффект воздействия содержащихся в тофу фитоэстрогенов будет положительным. Но неожиданно выяснилось: люди старше 68 лет, активно употреблявшие в пищу тофу, имели вдвое больше шансов получить диагноз "слабоумие" или "нарушение памяти", чем те, кто не налегал на соевый творог. "Мы были очень удивлены, — говорит Хогерворст, — но довольно быстро пришли к консенсусу: гормоны и гормоноподобные вещества не показаны людям после 65 лет".

Что касается самой сои, то ее репутация меняется, считает Хогерворст. "Слишком долгое время про фитоэстрогены писали только хорошее. Но теперь, после выявления и анализа негативных факторов, ситуация изменяется на противоположную, и вскоре все будут считать фитоэстрогены злом. А истина, скорее всего, где-то посредине", — заключает она.

тор Леви срочно позвонил пациенту. Но не успел он даже поздороваться, как Прайс заявил:

— Я уже знаю, что вы хотите мне сказать, подполковник. У меня опять растет уровень эстрогена, так?

Потрясенному доктору осталось только спросить, как Прайс узнал об этом, не видя результатов теста. Прайс объяснил, что после отказа от соевого молока он стал покупать обычное молоко без лактозы и както раз увидел в магазине тот самый препарат Ensure, который принимал раньше. И хотя он теперь проверял этикетки на всех продуктах, изучить состав Ensure ему просто не пришло в голову.

И только после того, как груди заболели снова, Прайс догадался почитать буковки на упаковке препарата. Ну вот, так и есть: "соевый белок".

Прошло еще несколько месяцев, прежде чем эстроген опустился до нормального мужского уровня. С тех пор он не повышался, а вот уменьшенный пенис, отсутствие сексуального влечения и плаксивое настроение остались. И груди — они не болят, но все такие же припухшие — вследствие фиброзного изменения тканей, которое происходит при долгосрочной гинекомастии. Можно сделать пластическую операцию, но Прайс не хочет: слишком много рисков в его возрасте.

Да, Прайс признает, что у него, вероятно, повышенная чувствительность к содержащимся в сое фитоэстрогенам. Но даже если все это случилось из-за особенностей его организма, один общий для всех вывод сделать можно: то, что ты ешь, не всегда соответствует твоему представлению об этой еде.

Соевый белок сегодня можно встретить где угодно. И Прайс читает, читает, читает этикетки. ■

Journal-plaza.net

Райский труд

РАБОТА — ЭТО СОВСЕМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ГАЛСТУК, ПИДЖАК, ДУШНЫЙ ОФИС И УСТОЙЧИВЫЙ МИНУС ЗА ОКНОМ.

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net

Корреспондент МН Дмитрий Тихомиров поставил опыт: путешествуя по самым удаленным уголкам мира, он специально искал в окрестностях пляжа какой-нибудь бизнес, контролируемый нашим соотечественником... И неизменно находил: оказалось, многие "наши" давно обосновались даже в самых "диких" странах, где иногда в тебя сначала стреляют, а потом здороваются, и их офисом стала пальмовая хижина с видом на океан.

На пляже в Сианукville установлен списанный Ан-24 — то ли из ностальгии, то ли просто для красоты

КАМБОДЖА

Герпетолог из НИИ вакцин и сывороток Николай Дорошенко приехал в еще воюющую Камбоджу с $30 в начале 90-х... Большой участок земли обошелся ему в $800, строительство — еще в $10 000. Мы сидим с Николаем в его Snake House, личном тропическом раю: среди пальм спрятаны несколько бунгало, которые он сдает туристам, личный дом, террариумы со змеями, крокодиловая ферма.

Бизнес тут ведется вполне по-нашему — Дорошенко дружит с местными властями и королевской семьей, состоит в Камбоджийской народной партии, свободно знает кхмерский (что для европейца — настоящий подвиг). Этого достаточно, чтобы "делать дела" и "решать вопросы". Если бы не близость к властям, Дорошенко не удалось бы заняться крайне прибыльным бизнесом — он застраивает и продает необитаемые острова у берегов страны. Один такой остров Дорошенко еще до кризиса продал, по слухам, за целых $30 млн. Сейчас, правда, поток покупателей недвижимости иссяк. Ну и нестрашно, все-таки основной интерес Николая в Камбодже — животный мир страны и, конечно, змеи.

— Когда я приехал сюда, даже министры в Пномпене сидели в разваливающихся домах. Такая нищета и голод, что до уникальных джунглей тут никому не было дела. И я спасал их как мог. И местных жителей спасал. До меня знаешь как местные лечили укусы змей? Отрубали укушенную часть тела! — Николай хвастается золотым кольцом, подаренным за спасение местного богача от укуса змеи. Теперь змеи и крокодилы живут прямо на территории Snake House.

Вокруг виллы Дорошенко спонтанно возникла целая колония: виллы, отели, рестораны. Затраты на строительство просто смешные: например, один этаж отеля Oceania здесь, в Сианукville, обошелся хозяевам всего в $2000. Неудивительно, ведь зарплата строителя — не больше $100 в месяц. В Камбодже до сих пор нет СЭС и пожарных, основного бича отечественных рестораторов. "Наши" шутят, что кхмеры просто не поняли, какая это кормушка. Поймут — сразу заведут. Налоговая, правда, есть, но тут вопрос налогов — личные переговоры с инспектором, все решается некоторой персональной финансовой помощью "своему" инспектору. Полицейская "крыша" стоит $20 в месяц, но это — гарантия безопасности. Все в общем почти как у нас — только в разы дешевле. Плюс сохранившееся с колониальных времен подчеркнутое уважение к европейцам.

СПРАВКА:

Бизнес-виза на месяц стоит всего $25, выдают на границе. Продлить визу можно в ближайшем супермаркете. Как уверяют "наши" камбоджийцы, по бизнес-возможностям страна напоминает Совок начала 90-х: рынок свободен, любое направление может выстрелить. Правда, пока местное законодательство не разрешает иностранцу быть полноправным собственником земли (можно взять в аренду на 99 лет). К тому же 51% акций любой компании должен принадлежать местному, но эта проблема решается в неформальном общении с регистрирующими органами.

Journal-plaza.net

СПРАВКА:

За без малого $6000 ты получаешь бессрочную бизнес-визу, дающую ее владельцу все гражданские права, за исключением права голосовать и быть избранным в органы власти. На время оформления визы (порядка 90 дней) как доказательство платежеспособности необходимо в качестве депозита внести в банк $30 000.

ЭКВАДОР

Приготовленный на гриле куй — вкусное и диетическое мясо. Но когда вгрызаешься зубами в эту нежную плоть, лучше не вспоминать, что в Европе куев называют морскими свинками и радуют ими детей.

Побаловать местными деликатесами меня решил наш эквадорец Андрей П. Если бы мы встретились пять лет назад, развлекались бы иначе — в тот момент Андрей держал в центре Кито, столицы страны, трехэтажный публичный дом. “У всех была в детстве какая-то мечта: кто хотел стать космонавтом, кто дальнобойщиком, а я мечтал иметь бордель, хороший, веселый…” — поясняет предприниматель. Однако мечта лопнула, оставив Андрею долги в $50 000. Бармены воровали по-черному, завезенные с родины “работницы” повыскакивали замуж за клиентов, к тому же росла конкуренция — в Эквадоре любой может открыть легальный бордель, лишь бы не рядом со школой. В общем, сейчас Андрей П. занялся пенсионерским бизнесом — купил розарий на 2 га в пригороде Кито. Планирует за год отбить затраты, ведь каждый гектар дает до 70 000 цветков в месяц. Тут главное — угадать с расцветкой: три года назад все хотели зеленые розы, сейчас — желтые. А еще настоящая проблема — персонал эквадорских розариев. Как любой уважающий себя эквадорец, местный садовник живет согласно народной поговорке: “Умный живет за счет дураков, дураки работают”. Садовник получает $200 в месяц, при этом ворует черенки эксклюзивных сортов и продает их на конкурирующие фермы. Обед длится минимум с 12.00 до 15.00, выходные начинаются после обеда в четверг. И даже посулив работникам деньги, изменить их привычки оказывается невозможно. Зато климат для роз (и бананов, кстати) тут едва ли не лучший в мире. Уже с десяток цветочных и банановых плантаций в Эквадоре принадлежат выходцам из СССР.

Journal-plaza.net

ТАИЛАНД

Дмитрий С. приехал в Тай еще в середине 90-х. Сначала гонял чартерами шмотки из Бангкока на столичные рынки, потом открыл первый русский ресторан в Паттайе (и обошлось это ему всего в $30 000). Прямо через ресторан продавал туристические экскурсии. На каждом столике стояла реклама, за обедом гость решал, куда ему поехать завтра утром, и тут же оплачивал тур. Накопив денег и опыта, Дмитрий перекупил у корейцев змеиную ферму.

Теперь он принимает здесь по 2-3 экскурсии в день — кормит туристов супом из кобры, поит коньяком с горькой змеиной желчью (говорят, хорошо для потенции), пугает детишек.

Помнишь кадр из фильма "Пляж", когда Ди Каприо пьет змеиную кровь? Можешь понять мои ощущения. Схватив извивающуюся кобру, Дмитрий рассек ее вдоль тела ножом, выдрал и кинул в стакан с водкой пульсирующее сердце. Я проглотил сердце, оно еще пару секунд билось у меня в животе. Сидевшую рядом полненькую туристку передернуло.

За день Дмитрий зарабатывает до $500, но бывает и форс-мажор — однажды змея укусила тайца-работника, лечение Дмитрию обошлось в $1500. Работа как у минера — лучше не ошибаться!

СПРАВКА:

В любой фирме с участием иностранца тайцу должно принадлежать не менее 51%, услуги юристов по регистрации компании стоят порядка $2000 (половина — пошлина, половина — плата за услуги). С разрешением на работу ($1000) можно подавать на годовую бизнес-визу, иначе придется каждые три месяца выезжать/въезжать в страну. Есть список из 102 профессий, которые для иностранцев под жестким запретом: водители, продавцы, парикмахеры, гиды и т.д.

Journal-plaza.net

КОСТА-РИКА

Простой мужик Александр Салтыков за 11 лет жизни в Сан-Хосе, столице Коста-Рики, получил девять пулевых ранений. Последнее — во время обороны бензоколонки, любимой, хоть и чужой.

— Как было дело? Да как всегда: еду мимо, никого не трогаю, думаю заправиться, вижу — асальтанты (по-местному — налетчики) грабят заправку средь бела дня, — Салтыков с гордостью вынимает из кобуры любимый Smith&Wesson. — Припарковался, открыл огонь... Местные с асальтантами никогда не связываются, деньги сразу отдают, а я решил не отдавать!

Салтыкова уважительно называют "эль русо", о нем снимают репортажи (обычно криминальную хронику), в больницу после очередной перестрелки приходят поклонницы, у местных мальчишек, как, наверное, мальчишек всего мира, популярна игра "в войнушку", но с местным колоритом: в асальтантов и эль русо, который за 15 лет жизни в Коста-Рике давно стал своим. Когда наши соотечественники устроили перестрелку в посольстве в Сан-Хосе (не поделили $35 000, вложенные в ананасовую плантацию), взывать к миру пригласили Салтыкова…

— Тут вполне легально каждый может зарегистрировать на себя три ствола и каждый бандит сто раз подумает — вдруг получу пулю меж глаз? А так у нас жизнь спокойная: вечное лето, колибри вон летают, сел на машину — хочешь к Тихому океану, хочешь — на Карибское море. Но без оружия из дома я не выхожу и тебе не советую.

В конце 80-х Салтыков работал завхозом-механиком в посольстве в Никарагуа, потом был комендантом торгпредства в воюющей Югославии. Купив подержанную фуру, возил товары через линию фронта. В 1993 году Александр с женой продали две квартиры на родине, вырученных $65 000 хватило на два дома в Сан-Хосе. На первом этаже одного открыл свой первый супермаркет: за прилавком жена Ирина и дети — на зарплате экономил. Через несколько лет у семьи было уже три магазина, сам Александр управляет центральным, другими двумя — жена Ирина и дочь Юля, типичный семейный бизнес.

— Начинал, как и все, с привычных продуктов: привез из Штатов гречку, селедку, тархун, шпроты… — вспоминает Салтыков. — Но для национальной торговли "наших" в стране оказалось мало, так что сейчас ассортимент исключительно местный. Часть наших продуктов до сих пор валяется на складе, зато вон в меню соседней пиццерии появилась пицца с прибалтийскими шпротами, вряд ли где еще в Центральной Америке такую можно попробовать. Пойдем поедим, нас там кормят бесплатно, хозяин — мой друг. Если у меня какая заварушка, хватает свой револьвер и бежит на помощь! Тоже не платит асальтантам.

СПРАВКА:

В Коста-Рику необходима виза, но можно въехать по американской. Зато бизнес может открыть человек с любым гражданством, лишь бы у него было $50 на уставной капитал компании. Имея депозит в банке ($60 000) и 20 рабочих мест для местных, через три года проживания в Коста-Рике можно получить вид на жительство.

Journal-plaza.net

ВЬЕТНАМ

Хо Ши Мина и Ленина во Вьетнаме почитают до сих пор, красные флаги, серп и молот, пионерки в сексуальных сине-белых формах и галстуках — такова коммунистическая "упаковка" вполне себе капиталистического Вьетнама.

Вячеслав Чернышов уверен, что самые красивые азиатские женщины живут именно во Вьетнаме. Наверное, поэтому у него двое детей от жительницы этой страны. Жена, увы, ушла, как начались проблемы. Чернышов не обижается, тут это стандартный случай — европейцы интересны, пока у них есть деньги.

По Хошимину Чернышов носится на байке, ориентируясь в сумасшедшем трафике не хуже местных. Его судьба достойна приключенческого кино. В 1988 году Вячеслав ушел с должности первого секретаря советского консульства в Хошимине, возил вьетнамский текстиль в СССР. Потом купил четыре подержанных теплохода "Метеор", раньше ходивших по Волге, и в партнерстве с сыном местного министра транспорта запустил пассажирскую линию Хошимин–Вунгтау. Бизнес, по расчетам, должен был приносить до $1 млн в год! Правда, не принес: вьетнамский партнер Чернышова кинул, отобрав два "Метеора", еще один теплоход врезался во французский сухогруз, последнее судно арестовал за долги банк. Деньги у Чернышова кончились, и следующие семь лет он жил на арестованном теплоходе, что в тропиках — сущая мука: "днем корабль без кондиционеров раскаляется до +60°С, на 20 кг похудел!" В конце концов "Метеор" пришлось продать на металлолом, 39 т ушли за $13 000.

Но за время жизни во Вьетнаме Чернышов отлично выучил язык, и это пригодилось: для фестиваля его попросили продублировать фильмы на русский, потом он консультировал картину о Хо Ши Мине, а когда на одних съемках внезапно скончался француз-актер, на замену пригласили Вячеслава… "Пришлось мне стрелять во вьетнамцев, насиловать местных девушек, в общем, играть "плохого белого парня" за $50 в смену". В следующем фильме Вячеслав стал американцем — полковником ЦРУ: сидел в подземных партизанских ходах, в грязи и жаре. Сейчас у него в работе несколько фильмов: жить можно. ■

СПРАВКА:

Регистрация компании стоит порядка $2000, но необходимо подтвердить наличие заявленного для инвестиций капитала, лицензии дороги (на ресторан $1000, на турфирму – до $100 000). По сложности открытия бизнеса Вьетнам находится на 99-м месте в мире.

Journal-plaza.net

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

СНОУБОРД' 2010

СЛОВО ВЕДУЩЕГО

Среднегодовая температура воздуха в Карпатах — плюс 4,5 градуса по Цельсию. Плохо? Не так уж! Это значит, что ты можешь эксплуатировать любимый сноуборд дольше, чем жители большинства стран Земли. Если же ты еще почему-то не встал на доску, специальный выпуск рубрики "Доступный экстрим" поможет тебе исправить эту ошибку.

Спецвыпуск состоит из трех разделов:

ЧАЙНИКИ Информация для тех, кто планирует открыть этой зимой свой первый бордический сезон. Что подкачать перед выходом на гору? Где комфортнее всего падать в первый раз? Как понять, что инструктор не научит плохому?

УМНИКИ Для тех, кто уже откатал 1-2 сезона и теперь, разумеется, мнит себя гуру сноубординга. Оно и правильно! Дело за малым — сравнить, кто круче: ты или все-таки горы? MH предлагает варианты не для слабаков.

БОРДЕРЫ Хочешь научиться делать трюки (пусть и простейшие) и узнать, каких правил придерживаются при выборе доски настоящие профи, — тебе сюда! В качестве бонуса — подборка лучших бордических фильмов этого сезона.

И конечно, самый свежий экип: от носков до варежек, от термоподштанников до непромокаемых курток, плюс доски, крепы, защита... В общем, выбирай, что по душе, и...

ПОЕХАЛИ!

Василий Ковалев

Journal-plaza.net

КАЛЕНДАРЬ СЕЗОНА' 09/10

ДЕКАБРЬ→

3 4 5

TTR
BILLABONG AIR&STYLE
Инсбрук, Австрия

20

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ СНОУБОРДИНГА
Праздник, придуманный в 2006 году Всемирной федерацией сноуборда, становится все масштабнее. В прошлом году его поддержали 100 курортов в 28 странах мира, проведя бесплатные уроки для новичков, соревнования для продвинутых райдеров и вечеринки для всех желающих. Статистику этого года можешь улучшить и ты — просто собери друзей и устрой слалом на ближайшей горе.

28.12.09-03.01.10

TTR
THE OAKLEY ARCTIC CHALLENGE
Осло, Норвегия

Как тебе идея встретить Новый год в компании звезд мирового сноубординга? Все, что требуется, — купить билеты до Осло и не забыть прихватить с собой любимую доску. Впрочем, сноуборд тоже захвати. The Oakley Arctic Challenge — один из самых статусных этапов мирового тура Ticket to Ride. 24 специально приглашенных райдера будут драться за призовой фонд в размере $120 000, буквально не сходя с квотерпайпа. На это стоит посмотреть!

ЯНВАРЬ→

4 - 9

TTR
O'NEILL EVOLUTION
Давос, Швейцария

9-16

TTR
BURTON EUROPEAN OPEN
Лаакс, Швейцария

TTR
BURTON CANADIAN OPEN
Калгари, Канада

2 - 9

←ФЕВРАЛЬ

MH
NISSAN RUSSIAN ADVENTURE
Красная Поляна, Россия

Чем еще может порадовать иностранных экстремалов Россия, если не целинными, неосвоенными склонами снежных гор? Разве что водкой, плохими дорогами, сомнительным сервисом и странным блюдом pelmeshki. Всего этого в Красной Поляне просто навалом. А в январе еще и повод будет — ведь именно здесь пройдет этап очередного мирового фрирайд-тура.

20-25

12-28

XXI ЗИМНИЕ ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ
Ванкувер, Канада
Соревнования по сноуборду пройдут в Олимпийской деревне Ванкувера. Будут разыграны шесть комплектов наград среди мужчин и женщин в дисциплинах параллельный гигантский слалом, хафпайп и бордеркросс.

МАРТ→

10 11 12

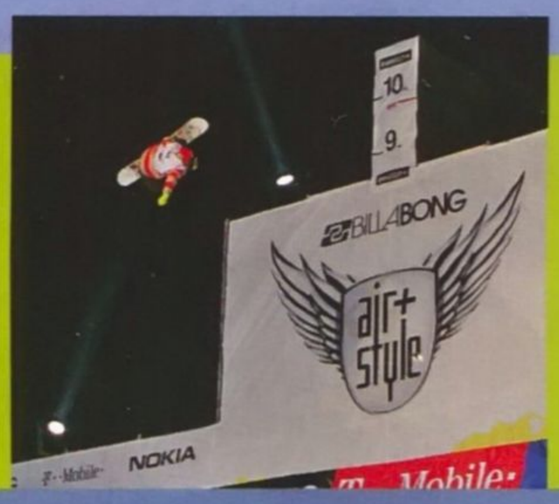
WINTER X-GAMES EUROPE
Тинь, Франция
Впервые в истории зимних X-Games сноубордические соревнования пройдут не в США, а в Европе. За три дня будет дано восемь серий стартов. В том числе в суперпайпе, слоупстайле и показательные выступления по сноумобильфристайлу.

ЗНАКИ

MH — проходит при информационной поддержке Men's Health. Присоединяйся!
TTR — этапы глобального сноубордического тура Ticket to Ride. TTR — чемпионат для своих. Проверка на вшивость по гамбургскому счету. Несмотря на неофициальный статус, любят его и прорайдеры, и их болельщики. Все мероприятия, проходящие в рамках TTR, оценены Всемирной федерацией сноуборда звездами — от одной до шести.

TTR
QUIKSILVER SNOW JAM
Шпиндлеров Млын, Чехия

18-21



TTR
AIR&STYLE MOSCOW 2010
Москва, Россия

11-13

ФОТО: GLEN BURROWS, AP, REUTERS, RUSSIAN LOOK

Journal-plaza.net

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

СНОУБОРД' 2010

*МН-ДОСЬЕ

Алексей Цыганов*

- Заместитель главного редактора российского Men's Health.
- Стаж катания — 2 недели.
- Любимый стиль — неспешное скобление склона задним кантом доски.
- Стойка — регуляр.

Доска SCOTT USA Ventrix

Шлем QUIKSILVER Wild Cat Audio Option

Варежки DAKINE Frontier Mitt

Штаны DC Donon 10

Куртка DC Helix 10

Термобелье QUIKSILVER Liny/Swingnee

Чехол для сноуборда BURTON

Защита BIONT

Носки BRIDGEDALE

Ботинки DC Siloh RLS

Экип & снаряга

ЧАСТЬ №1 ТАКТИКА ПОДБОРА ТЕРМОБЕЛЬЯ, ЗАЩИТЫ И МАСКИ ОТ НАУЧЕННОГО ГОРЬКИМ ОПЫТОМ ЧАЙНИКА.

Текст: Алексей Цыганов*

ФОТО: МИХАИЛ ХАРДАМОВ

Journal-plaza.net

Как и все "чайники", я до последнего не желал влезать в защиту. Сетчатые трусы с уплотнителями на ляжках и заднице, как мне казалось, читаются под штанами и делают меня уродцем. Наколенники и налокотники? Мешаются. "Черепашка" (защита для спины)? Сковывает движения! Шлем? Да вы что? Все в красивых шапках, а я — в шлеме, как лох?

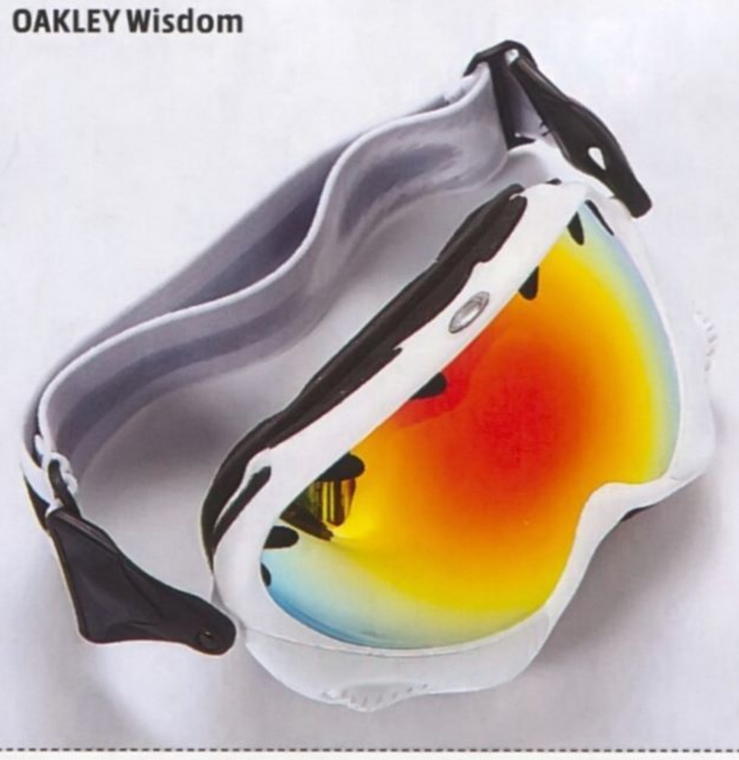
Друзья называли меня нехорошими словами и закидывали ссылками на сайты, где черным по белому, желтым по черному и красным по голубому было написано о необходимости защиты. Советам я не внял, и в этом была моя Ошибка №1. К концу Уикэнда Первого Раза задница из "мягкого" места превратилась в "больное", поскольку вся стала одним большим синяком. Кроме того, я в кровь разбил себе колено и, словив на крутом склоне задний кант, лишь чудом избежал сотрясения мозга. А может быть, и не избежал, ибо в голове что-то щелкнуло и я понял: "Лучше быть живым уродцем, чем красивым трупом".

Ошибка №2 — подбор термобелья. Полчаса расспрашивал продавца про то, хорошо ли оно отводит влагу, как сохраняет тепло, не натирает ли где... В итоге взял отличный (дорогущий!) комплект, но на пару размеров больше, чем нужно. Руководствовался тем, что, мол, у сноубордистов все большое. Оказалось, ни фига. Штаны и куртка — чем свободнее, тем моднее, но термобелье должно быть строго по фигуре и даже слегка в обтяжку. Иначе оно просто не работает и кататься приходится потным.

Ошибка №3 — неправильный выбор очков-маски. Мне почему-то было очень важно, чтобы оправа была бордовой, в цвет к доске. Долго искал, нашел, купил... Оказалось, то ли лицо у меня нестандартное, то ли очки какие-то особенные, но при малейшей тряске они просто спадали с лица. А если затянуть потуже, начинали болезненно натирать переносицу. В общем, мораль, кажется, ясна: первым делом — удобство и комфорт, ну а модность — как получится.

QUIKSILVER Mathieu Tech Sox

OAKLEY Wisdom



Термомайка DC

QUIKSILVER Q2

Термоштаны DC

QUIKSILVER Pulse

Journal-plaza.net

Сила есть?

ПРЕЖДЕ ЧЕМ КАРАБКАТЬСЯ НА ГОРУ, ПРОВЕРЬ, ГОТОВЫ ЛИ К КАТАНИЮ ТЕ ЧАСТИ ТЕЛА, КОТОРЫЕ ПРИМУТ НА СЕБЯ ОСНОВНОЙ УДАР.

ПЛЕЧИ

Согласно медицинской статистике, 15% от общего количества сноубордических травм приходится на плечи. Избежать их поможет простейшая разминка.

● **Что делать?** Перед началом катания покрути руками (задействуя плечевой сустав) вперед, а затем — назад. В общей сложности 1-2 минуты.

КОРПУС

Нужны ли сноубордисту кубики на животе? Конечно да! Ведь пресс поддерживает в том числе и позвоночник. А уж он-то сноубордисту просто необходим.

● **Что делать?** Изучи подшивку нашего журнала, выбери 5-6 наиболее приглянувшихся упражнений на пресс и выполняй их регулярно.

СПИНА

Проблемы со спиной — результат неправильного положения тела во время катания. Есть и хорошая новость: начать работу по защите спины от повреждений можно задолго до открытия сезона.

● **Что делать?** Замени удобное кресло (например, то, в котором сидишь перед телевизором) на фитбол. Хотя бы на 20 минут в день. Следи, чтобы колени были согнуты под прямым углом, а спину держи ровно. Сейчас это может вызвать насмешки окружающих, но, когда придет время заснеженных склонов, спина будет в безопасности.

КОЛЕНИ

Согласно данным сайта ski-injury.com (посвящен вопросам безопасности при занятиях зимними видами спорта), на альпийских курортах повреждение коленных связок составляет 35% от всех полученных травм. Большинство пострадавших — новички. А все потому, что во время катания чайники даже ноги сгибают неправильно — коленями внутрь. В то время как стопа, голень и бедро каждой ноги должны находиться в одной плоскости.

● **Что делать?** Пристегнись к доске дома и тренируйся перед зеркалом.

ЛОДЫЖКИ

"Даже если ты катаешься в суперфиксирующих ботинках, нагрузка на лодыжки все равно велика: сильное давление, выворотs, смещения. А это ведет к растяжению связок, трещинам и даже переломам", — говорит врач Майк Лангран (ski-injury.com).

● **Что делать?** Укрепи мышцы голеностопа с помощью обычного физкультурного упражнения — выпадов вперед.

БЕДРА

Амортизируя квадрицепсами все неровности холмистого склона, ты очень скоро узнаешь, как могут болеть мышцы, о существовании которых ты раньше даже и не подозревал. Чтобы не выйти из строя после первого дня каталки, подготовься к сноуборд-каникулам заранее.

● **Что делать?** Приседания с гантелями или гирями укрепят твои квадрицепсы, ахилловы сухожилия, отводящие и ягодичные мышцы. А выпады в сторону — еще и приводящие мышцы бедра.

ФОТО: FOTOBANK

Journal-plaza.net

Как надо

ТРИ ПРОСТЫХ, ЗАТО БЕСПЛАТНЫХ УРОКА ОТ ИНСТРУКТОРА-МЕТОДИСТА ПО СНОУБОРДУ АЛЕКСЕЯ КИМАЙКИНА.

1. ОСНОВНАЯ СТОЙКА

Прежде чем куда-либо поехать на сноуборде, необходимо научиться правильно на нем стоять. Вот так:

Взгляд — вперед, а не на доску или попки проезжающих мимо блондинок.

Корпус (а не только голова) слегка развернут по ходу движения.

Одна рука — перед собой, над носом доски, другая — над задним креплением.

Таз расположен строго над доской.

Колени согнуты под углом 130-140°.

Вес тела равномерно распределен между ногами.

ВАЖНО! Перед началом движения перенеси свой вес на переднюю ногу, а не на заднюю, как делают обычно чайники.

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

Journal-plaza.net

2. ПАДЕНИЕ

До тех пор пока не научишься сносно управляться с доской, то передний, то задний ее канты будут время от времени врезаться в снег, а ты, спотыкаясь таким образом о собственный борд, – падать. Имеет смысл научиться делать это правильно.

Падение вперед

1. Постарайся сместить центр тяжести как можно ниже. Проще говоря, сгруппируйся. Если успеешь.

2. Поддайся инстинкту и выставь вперед руки, но не прямые, а согнутые в локтях. Основной удар должны принять на себя предплечья.

3. Поверни голову в сторону, чтобы не удариться носом о снег или собственные руки.

ВАЖНО! При падении не подставляй руки так, чтобы удар пришелся на запястья. Их очень легко травмировать. А это значит, ты еще долго не сможешь поднять не то что гантель, а даже – ужас! – кружку с пивом.

Падение назад

1. Первая задача та же – опустить центр тяжести, чтобы получилось не плоское падение, а перекат.

2. Подбородок прижми к груди, чтобы не удариться затылком.

3. Подними ноги, чтобы завершить перекат.

3. ПОДЪЕМНИК

Бугельные подъемники часто весьма сложны для новичков. И тут все строго: не сможешь подняться – не будешь кататься.

1. Пристегни переднюю ногу и встань на линию подъема пристегнутой ногой вперед. Заднюю ногу поставь на снег.

2. Поймай обеими руками бугель, потяни его вниз и засунь под пристегнутую ногу.

3. Заднюю ногу помести между креплениями и встань в базовую стойку, держась за бугель передней рукой.

ВАЖНО! Не надо садиться на “швабру” бугеля . Держи себя на собственных ногах. Не поворачивай корпус во время движения – вслед за ним будет поворачиваться и борд. Во время начала движения смотри строго вперед по линии движения, а не на ноги.

Journal-plaza.net

БЛИЖНИЙ СВЕТ

ЧТОБЫ ОТБИТЬ СЕБЕ ЗАДНИЦУ О СНЕЖНЫЙ СКЛОН, НЕ НАДО ЕХАТЬ НА КУДЫКИНУ ГОРУ. СОЙДЕТ И ТА, ЧТО РЯДОМ С ДОМОМ.

Карпаты

БУКОВЕЛЬ

Наиболее комфортный лыжный курорт Украины. И наиболее обеспеченный снегом.
плюсы Была бы температура подходящая, а снегу там настреляют. Из пушек.
минусы Как для Украины, уровень цен в зимний сезон там несколько превосходит разумные рамки.

ДРАГОБРАТ

Драгобрат для новичка может быть сложновато, но тяжело в ученье, легко в бою.

КРАСИЯ

ПИЛИПЕЦ

ПОДОБОВЕЦ

СЛАВСКОЕ

Главный горнолыжный курорт Украины хорош прежде всего тем, что в Славском и окрестностях количество спусков, подъемников и прокатов снаряжения на квадратный километр гораздо выше, чем где бы то ни было в Украине. Что-нибудь подходящее обязательно найдется.
плюсы Относительно развитая инфраструктура.
минусы Если у тебя агорафобия, в Славское лучше не езди. К тому же уровень сервиса там истинно отечественный.

Черкасская область

ВОДЯНИКИ

Новый горнолыжный комплекс, расположенный в 200 км от Киева. Три горнолыжных спуска абсолютно приемлемой для новичка степени сложности, плюс пайп специально для сноубордистов, прокат снаряжения и вся остальная лыжно-курортная инфраструктура (горячее вино и все такое прочее).
плюсы Нет времени ехать в Карпаты — можно съездить сюда. Оборудование на уровне.
минусы На спусках может быть скучновато — гора довольно пологая.

Journal-plaza.net

Киевская область

ВЫШГОРОД

ГОЛОСЕЕВО

ПРОТАСОВ ЯР

Самый известный “городской” горнолыжный склон страны. В последнее время в связи с неудержимо растущей популярностью лыж и сноуборда известный в основном длинными очередями на подъемники. Длина склона – 400 м.

плюсы Что ни говори, а удобно.

минусы Время, проведенное в очереди на подъемник, наверняка превысит время катания.

Харьков

EXTREME STYLE

Две трассы длиной 300-400 м с искуственным снегом и вечерней подсветкой. Решительно лучше, чем ничего.

Днепропетровск

ГОРНОСТАЙ

Два горнолыжных тренажера – это не совсем горнолыжный курорт, но зато кататься можно круглый год независимо от погоды.

плюсы Везде лужи, а ты на лыжах. Хоть какая-то тренировка.

минусы Между бордом и лыжным тренажером разница приблизительно такая же, как между велотренажером и маунтинбайком.

ЛАВИНА

КРЫМ

АНГАРСКИЙ ПЕРЕВАЛ

Три очереди бугельного подъемника на склонах Чатыр-Дага. Надоест кататься – спускайся в Алушту дышать морским воздухом.

плюсы Возможность покататься в Крыму сама по себе большой плюс.

минусы Наличие лавиноопасных участков, куда тяга к приключениям вполне может загнать горячего чайника.

Мариуполь

АЛЯСКА-ЦЕНТР

Купаться в море зимой – удел моржей. Так что если зимой ты попадешь в Мариуполь, иди лучше покатайся.

3 ВОПРОСА, КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗАДАТЬ ПРЕДПОЛАГАЕМОМУ ИНСТРУКТОРУ

1 ГДЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ОБУЧЕНИЕ?

- **Плохой ответ:** “Заберемся повыше. Пока будем спускаться, и научишься”.
- **Хороший ответ:** “Склон для начинающих, куда мы отправляемся, имеет маленький уклон и большую протяженность. Это обеспечит безопасность процесса обучения”.

2 С ЧЕГО МЫ НАЧНЕМ ПЕРВОЕ ЗАНЯТИЕ?

- **Плохой ответ:** “Обуваем доску – и вперед, кататься!”
- **Хороший ответ:** “Обучение начинается с объяснений: как устроен сноуборд, как его пристегивать. Затем мы разучим правильную стойку, научимся ходить по склону и скользить с одной пристегнутой ногой и лишь потом, скорее всего, на втором занятии, рискнем пристегнуть вторую ногу”.

3 ЧТО СКАЖЕШЬ ПРО МОЙ ЭКИП?

- **Плохой ответ:** “Вообще-то сейчас модно, чтобы футболка была из-под куртки видна...”
- **Хороший ответ:** “Как ты выглядишь – не важно. Главное – насколько хорошо ты защищен. Шлем, защита на спину и задницу, наколенники и налокотники должны быть обязательно!”

Journal-plaza.net

Экип & снаряга

ЧАСТЬ №2 РАССУЖДЕНИЯ ПРОДВИНУТОГО БОРДЕРА О ТОМ, БЕЗ ЧЕГО ЛУЧШЕ НА СКЛОНЕ И НЕ ПОЯВЛЯТЬСЯ.

Текст: Василий Ковалев*

Доска
BURTON Malolo
Крепления
BURTON Cartel EST

Шапка
SPECIAL
BLEND

Шлем
BURTON

Толстовка
QUIKSILVER
Fucher

Куртка
DC Helix 10

Куртка
SPECIAL BLEND
Autograph

Куртка
QUIKSILVER
Sled Dog Jacket

Штаны
QUIKSILVER
Drizzle Pant

Куртка
QUIKSILVER Cake

Снегоступы
TSL Rando

Лопата
BURTON

Рюкзак
CAMEL BACK
Fourteener
Hydration Pack

*МН-ДОСЬЕ

Василий Ковалев

- Телерадиопрорайдер, автор рубрики "Доступный экстрим" в Men's Health.
- Стаж катания – 11 лет.
- Любимый стиль – фрирайд.
- Стойка – гуффи.

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

Journal-plaza.net

На доску я встал в 1998 году с легкой подачи двоюродного брата. Прокатов тогда еще не имелось, и он одолжил мне свой борд. Одет я был по моде того времени: черный пуховик, черные джинсы, ботинки Dr.Martens. Удивительно, но многие и сегодня выходят на склон в чем-то подобном. Не в "мартинсах", конечно, и не в джинсах — купить специальную бордическую одежду теперь не проблема. Я о другом. По-моему, к классическому списку требований, предъявляемых к экипировке (мембранные материалы, проклеенные швы, наличие противоснежной юбки и дополнительной вентиляции, возможность крепления куртки к штанам, карман для скипаса на рукаве и т.д.), — пора добавить и еще одно: одежда для сноубординга должна быть яркой!

Алле, парни, мы не в колонии строгого режима! Откуда такая тяга к черному и серому? Эти цвета не делают вас стильными, они превращают вас в безликую, унылую массу.

Уффф! Высказался. Считайте это моим манифестом.

Что же касается вещей, без которых я, как правило, не выхожу на склон, то, помимо доски и экипа, это:

1. Бипер, он же лавинный маяк, работающий как на передачу, так и на прием сигнала (надеюсь, что мне никогда не придется им воспользоваться).
2. Специальный рюкзак с креплениями для сноуборда и снегоступов, гидратором (резервуаром в виде грелки, куда наливается питьевая вода), карманами для телескопических палок, лавинного щупа и небольшой лопаты.
3. Еда — пара пачек орешков и плитка шоколада, которые я, правда, также кладу в рюкзак.

QUIKSILVER Sir Printed

DC Infinite RLS

BURTON [ak] 2L Stagger Jacket

QUIKSILVER Eurocarve

QUIKSILVER Dark Edge

NORTHWAVE T-Trak

Подшлемник

Journal-plaza.net

Первый выезд

НАУЧИЛСЯ ПЕРЕКАНТОВЫВАТЬСЯ И ХОЧЕШЬ ПРОВЕРИТЬ СВОИ СИЛЫ НА БОЛЬШОЙ ГОРЕ? ВОТ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫХ АДРЕСОВ.

Андорра

Несмотря на крошечные размеры, это независимое княжество знаменито на весь горнолыжно-сноубордический мир. И не только тем, что является зоной беспошлинной торговли. Здесь в самом деле есть где накатать мастерство!

ПАС-ДЕ-ЛА-КАСА
Максимальная высота над уровнем моря — 2640 м.
Количество трасс — 55.
плюсы Неплохой сноубордический парк с хафпайпом.

СОЛЬДЕУ И ЭЛЬ-ТАРТЕР
Максимальная высота над уровнем моря — 2358 м.
Количество трасс — 52.
плюсы Система подъемников связывает оба курорта, образующих единую систему с общей протяженностью трасс свыше 200 км.

минусы Профессионалам тут откровенно скучно, а от туристов из России едва не рябит в глазах.

Франция

КУРШЕВЕЛЬ

Входит в состав крупнейшего горнолыжного региона Европы Les Trois Vallees ("Три долины") и состоит из четырех станций, названия которых соответствуют их отметке над уровнем моря: "Ле Пра-1300", "Куршевель-1550", "Куршевель-1650" и "Куршевель-1850".
плюсы Комфортное катание: трассы начинаются прямо от дверей отелей. Вышел на крыльцо, почесал что чешется, пристегнул доску и поехал. Общая протяженность горнолыжных трасс — 600 км. 72 подъемника.
минусы Очень дорого, слишком гламурно.

Австрия

МАЙРХОФЕН

Главные достопримечательности Майрхофена — ледник Хинтертукс и носящий то же имя поселок из шести отелей с развитой сноубордической инфраструктурой. Именно здесь в 1968 г. был открыт первый в Тироле круглогодичный горнолыжный район. Из 80 км трасс летом работают 20. Максимальная высота над уровнем моря — 3250 м. Количество трасс — 12.
плюсы 49 подъемников с общей пропускной способностью 60 450 человек в час. Несколько сноубордических парков. Приемлемые цены на жилье.
минусы Не обнаружено.

Италия

ЧЕРВИНИЯ

Journal-plaza.net

Норвегия

ХЕМСЕДАЛ

Один из самых больших и модных горнолыжных курортов Норвегии, так называемые Скандинавские Альпы. Снежный сезон здесь длится с ноября по май. Зона катания — три вершины: Тоттен (1497 м), Тинден (1444 м) и Рогьин (1370 м). Пики связаны между собой 22 подъемниками и 50 трассами, общая протяженность 43 км.

плюсы Рекламные проспекты гласят, мол, в Хемседале есть все — снежные поля, лесной фрирайд, идеальные трассы, два сноубордических парка (один — для начинающих, второй — для профи)... Мы же нашли, чего тут нет — очередей.

минусы Довольно ветрено и, как следствие, жестковато на некоторых склонах.

Польша

ЗАКОПАНЕ

Швейцария

ДАВОС

Болгария

БАНСКО

Россия

КРАСНАЯ ПОЛЯНА

Важнейшая природная особенность этого курорта в том, что он защищен Главным Кавказским хребтом с севера и скалистым ущельем Ахцу с юга от холодных ветров и теплых воздушных потоков соответственно. Именно поэтому, если верить ученым, местный снег такой пушистый. Подмять его своей доской ты сможешь тут:

“АЛЬПИКА СЕРВИС”
Максимальная высота над уровнем моря — 2238 м.
Количество трасс — 1.
плюсы Возможность прокатиться вне трассы по отличному “пухляку”.

“ГОРНАЯ КАРУСЕЛЬ”
Максимальная высота над уровнем моря — 1450 м.
Количество трасс — 3.
плюсы В ближайшем будущем заработает самая верхняя станция подъемников на высоте 2400 м.

минусы В случае с Красной Поляной он один, но весьма ощутимый — здесь все очень дорого! Цены на проживание, еду и скипасы — на уровне европейских курортов, а сервис — на уровне неприветливой российской глубинки.

8 ЗОЛОТЫХ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ НА СКЛОНЕ

1 Будь предельно внимателен!

2 Выезжая на склон, посмотри вверх. Не в небо! Вверх — по склону. Убедись, что не подрезаешь другого райдера.

3 Запомни: все незнакомцы, которых ты видишь на склоне, — чайники! Еще более растерянные и напуганные, чем ты. Не надейся, что в случае возможного столкновения другой сноубордист окажется ловче и сумеет тебя объехать.

4 Без крайней необходимости не задерживайся на узких и плохо просматриваемых участках трассы.

5 Если упал, постарайся встать как можно скорее. Шлем поправишь позже, после того как сойдешь с трассы.

6 Идешь пешком — иди по краю трассы. При плохой видимости сойди с нее совсем.

7 Соблюдай требования запрещающих и указательных знаков, расставленных на горе. Тем более если эти знаки самодельные. Мокрой картонке, на которой маркером от руки написано: “Опасно! Объезд!”, верить следует едва ли не больше, чем “официальному” знаку.

8 При несчастном случае остановись и окажи пострадавшему посильную помощь. Помоги ему снять доску или лыжи (сначала — со здоровой ноги), вызови горноспасательную службу или скорую помощь.

Journal-plaza.net

ДОСТУПНЫЙ ЭКСТРИМ

СНОУБОРД' 2010

Экип & снаряга

ЧАСТЬ №3 ВЗГЛЯД ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЙДЕРА НА ПРОБЛЕМУ ПОДБОРА ДОСКИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ.

Текст: Николас Мюллер*

Шапка BURTON What's Your Niner? Beanie

Очки OAKLEY

Доска BURTON Love

Доска BURTON Custom X

Куртка DC Amo 10

Доска BURTON Custom ICS

Варежки BURTON Restricted Rumble Mitt

Толстовка BURTON Bonded Process Hoodie

Куртка BURTON Slub Jacket

Штаны BURTON Ranger Pant

Толстовка FORUM Happy Boarding

Доска BURTON T6
Крепления BURTON C 60

Ботинки BURTON ION

***МН-ДОСЬЕ**

Николас Мюллер

- Прорайдер команды Burton, райдер 2009 года, по мнению влиятельного журнала Transworld Snowboarder.
- Стаж катания — 17 лет.
- Любимый стиль — фристайл.
- Стойка — регуляр.

ФОТО: МИХАИЛ ХАРЛАМОВ

Journal-plaza.net

В о время визита в Россию заметил одну странную особенность: владельцы самых убитых досок — новички, едва скользящие по склону.

За примером далеко ходить не надо. Пока шла съемка, я успел подробно разглядеть борд Алексея Цыганова, который охотно признает, что он пока chajnik. Канты погнуты, трещина на верхней крышке, царапины. Не бывает такого после ученического склона! Через минуту выяснил, что доска почти такой ему и досталась — бесплатно, от друга. Да, борд не новый, но для учебы — в самый раз. Ведь до определенного момента не человек управляет доской, а доска — человеком. Зачем тратить деньги на снаряжение, которое быстро придет в негодность из-за отсутствия опыта?

Вынужден признать: в Европе нет такой традиции — передавать старый борд начинающему райдеру. И, возможно, зря. Мы привыкли покупать новые доски, как и новую мебель, новые книги, новую одежду, а потом выкидывать все это на свалку, мол, сгорит. И при этом мы совершенно не задумываемся об окружающей среде, о том, что все это ведет нас к глобальному потеплению, таянию ледников и уничтожению снега, без которого не будет и сноубординга. Когда у меня спрашивают: "Как выбрать сноуборд?" — я отвечаю: "Узнайте, пострадала ли природа при его производстве. Если да — не покупайте!"

Впрочем, я также могу посоветовать неплохую формулу подбора ростовки:

$$l = h + m + s - u$$

где **l** — подходящая тебе длина борда (в см), **h** — твой рост (см), **m** — индекс массивности (при нормальном весе m = 0, при избыточном m = 5, при недостатке m = –5), **s** — индекс стиля (для фрирайда s = 5, для фристайла и джибинга s = –5), а **u** — индекс уровня мастерства (для начинающих u = 25, для райдеров среднего уровня u = 20, для продвинутых u = 15).

DRAKE Czar

QUIKSILVER Trigueforn

QUIKSILVER Xperience

FORUM Faction

ROSSIGNOL Big Gun

FORUM Manual

BURTON Spectre Glove

SPECIAL BLEND Dirty Sanchez

Journal-plaza.net

доступный экстрим

сноуборд 2010

Лечу-кручу?

ПЕРЕД ТОБОЙ, ПОЖАЛУЙ, ТРИ САМЫХ ПРОСТЫХ СНОУБОРДИЧЕСКИХ ТРЮКА ИЗ ТЕХ, ЧТО ВСЕ ЕЩЕ ПРОИЗВОДЯТ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ДЕВУШЕК.

3. FRONTSIDE 360°

ЗАХОД Продолжай путать зрителей, делая все то же самое, что и в двух предыдущих трюках. На подъеме без давления перейди на задний кант.

ОТРЫВ Мы скрывали это от тебя в предыдущих пунктах, но больше терпеть не можем: очень важно толкаться от трамплина обеими ногами! И, кстати, если не хочешь прослыть чайником, перекрутив доску и рухнув при посадке, не начинай вращение, пока не окажешься в воздухе.

ПОЛЕТ Сгруппируйся, подтянув ноги к корпусу и поверни голову, стараясь посмотреть назад, через переднее плечо. Сохраняй это положение, пока не прокрутишься градусов на 310-320 и не увидишь зону приземления.

ПОСАДКА В момент приземления доска должна быть строго параллельна склону. Ни в коем случае не приземляйся на кант, не наклоняйся в сторону и не переноси сразу же весь вес на переднюю ногу.

Journal-plaza.net

1. STRAIGHT AIR

По-нашему это “прямой прыжок”, но сами сноубордисты так трюки не называют.

ЗАХОД Главную роль играет скорость. Чем она больше, тем дальше ты улетишь. Второй момент — вес. Распредели его 50/50 на обе ноги и держи курс на трамплин.

ОТРЫВ В момент отрыва плечи, колени и бедра должны быть четко над серединой доски. Сохраняя это положение, подтяни ноги к туловищу, как только окажешься в воздухе.

ПОЛЕТ Оставайся в той же позиции: голени, колени, бедра и плечи сгруппированы над доской. Особое внимание на плечи: одно случайное движение — и твой борд начнет разворачиваться поперек склона, что чревато потерей баланса при приземлении. Кстати, точку посадки неплохо бы найти уже сейчас.

ПОСАДКА Самый ответственный момент. Твоя задача — приземлиться сразу на обе ноги, причем так, чтобы вес был вновь распределен 50/50. Самортизируй удар и плавно заворачивай в ту сторону, откуда доносятся аплодисменты.

2. FRONTSIDE 180°

Разворот в прыжке на 180°.

ЗАХОД Всем, кто не находится в твоей голове, должно показаться, что ты собрался выполнять Straight Air: хорошая скорость, вес распределен поровну на обе ноги, и едешь прямо на трамплин.

ОТРЫВ Слегка задави задний кант за мгновение до толчка. Плечи держи ровно, иначе ось вращения сместится и вместо мастерского трюка в твоей копилке окажется лишь видео на Youtube “Смешно падает”.

ПОЛЕТ Разворот в прыжке с трамплина отличается от разворота в прыжке на месте. Во втором случае голова остается на месте, в первом — задает направление вращению. Сейчас твоя задача (помимо группировки) — постараться посмотреть назад через переднее плечо. Но сильно не засматривайся, иначе перекрутишь и приземлишься поперек склона (сотрясение мозга гарантировано). Как только борд совершил половину разворота на 90°, верни голову обратно и ищи глазами точку приземления.

ПОСАДКА Если умеешь кататься задней ногой вперед, особых проблем возникнуть не должно.

Journal-plaza.net

High End

ЛУЧШИЕ В МИРЕ МЕСТА ДЛЯ КАТАНИЯ ПО ВЕРСИИ MEN'S HEALTH. ПРОСТАВЬ ГАЛОЧКУ НАПРОТИВ КАЖДОГО УЖЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ!

Канада

БРИТАНСКАЯ КОЛУМБИЯ

США

АЛЯСКА

Именно здесь снимаются самые крутые сноубордические фильмы (см. колонку справа). А все потому, что именно здесь совершают свои самые головокружительные спуски сильнейшие райдеры планеты. А все потому, что именно здесь лежит самый пушистый в мире снег.

В сноубордическом мире слово "Аляска" является почти синонимом слов "фрирайд" и "хелибординг". Ни в одном другом регионе мира нет такого количества компаний, предлагающих самые разнообразные варианты хели-туров, и более нигде ты не найдешь столько "пухляка". Популярнейшие места для катания находятся в районе городов Вальдез и Кордова. Лучшее время для визита — март-апрель.

плюсы Лучший в мире снег, самый большой выбор хелиски.

минусы Только для опытных райдеров, переменчивая погода.

Франция

ШАМОНИ

Самый старый и самый известный курорт Французских Альп расположен у подножия пика Монблан (4807 м). В зоне катания — 78 горнолыжных трасс с перепадами высот 1050-3842 м. В том числе один из наиболее протяженных спусков Европы: поднимись на фуникулере до вершины Эгюий-дю-Миди (3842 м) и скатись оттуда вниз по маршруту длиной 22 км!

плюсы Русскоговорящий персонал в офисе по туризму, наличие сноубордического парка с хафпайпом, самые разнообразные условия для катания вне трасс.

минусы Отсутствие единой зоны катания, связанной сетью подъемников. До некоторых склонов придется ехать на автобусе.

Швейцария

ВЕРБЬЕ

Центр "Четырех долин", горнолыжных курортов (Вербье — Тион-2000 — Вейзонна — Ненда), связанных единым скипасом и образующих одну из обширнейших зон катания в мире.

Вербье — это 57 трасс с перепадами высот 1500-3330 м. Визитной карточкой курорта являются соревнования по фрирайду Xtreme Verbier, которые проходят ежегодно в конце марта на склоне горы Бэк-де-Роз, одной из самых неприступных вершин мира. Знаменит Вербье и сноубордическим парком, расположенным на высоте 2000 м над уровнем моря.

плюсы Большая зона катания с единым скипасом, наличие сноубордического парка, внетрассовое катание с гидами, развитая инфраструктура, гарантия снега.

минусы Не обнаружено.

Чили

ВАЛЬЕ-НЕВАДО

Journal-plaza.net

Россия

ПРИЭЛЬБРУСЬЕ

Здесь находятся две самые большие в России зоны катания — двуглавый Эльбрус (7 трасс с перепадами высот 2100–4100 м) и гора Чегет (11 трасс с перепадами 1910–3050 м).

Профессиональные райдеры со всего мира приезжают сюда, чтобы опробовать силы на сложнейших маршрутах. По общему признанию бывавших в Приэльбрусье, ни на Чегете, ни на Эльбрусе вообще нет зеленых трасс для новичков. А те, что обозначены синим (легкие), на деле являются трассами средней сложности.

плюсы Возможность круглогодичного катания.

минусы Отсутствие комфорта: старые подъемники, нет инфраструктуры, порой агрессивные местные жители.

Россия

КАМЧАТКА

Индия

ГУЛЬМАРГ

Новая Зеландия

Когда в Европе заканчивается горнолыжный сезон, в Новой Зеландии он только начинается и длится с мая по конец октября, а лучшее время для визита — середина нашего лета.

Новая Зеландия — это тонны целинного снега, сотни отстроенных склонов, десятки школ и не меньшее количество сноубордических парков. Проще сказать чего тут нет: туристов из СНГ.

плюсы Самые разнообразные варианты катания, развитая инфраструктура.

минусы Лететь из Украины очень, очень долго.

3 лучших новых фильма о сноубординге

1 Neverland

Особый способ подачи картинки через объектив 16-миллиметровой камеры, бодрый саундтрек и куча звездных имен: Тревис Райс, Николас Мюллер, Роман де Марчи, Кевин Пирс, Ээро Эттала... Уж не знаем, что там у них был за волшебный порошок, но летают эти парни не хуже самого Питера Пена.

2 The B

Яркий профайл лидера сноубордической индустрии компании Burton. В кадре — лучшие райдеры, лучшие курорты и лучший снег по всему миру. Для этих парней проблемы глобального потепления просто не существует: нет снега — они сядут в самолет и найдут его.

3 Jolly Roger

20 разношерстных “пиратов” из 12 стран мира оставили свой след на высокогорных снежных курортах от Солт-Лейк-Сити до Кицбюэля.

Journal-plaza.net

ИМПУЛЬС | 3

7 фактов, знанием которых не стыдно блеснуть в раздевалке фитнес-клуба

5

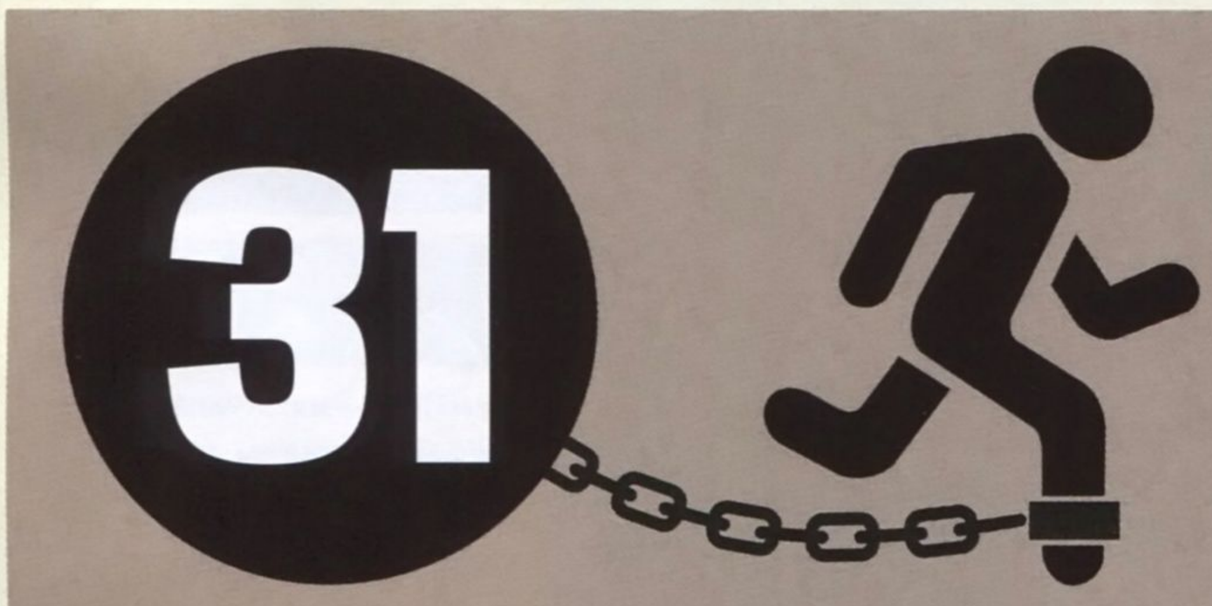
градусов по Цельсию — оптимальная температура воздуха для бега на длинные дистанции.

25%

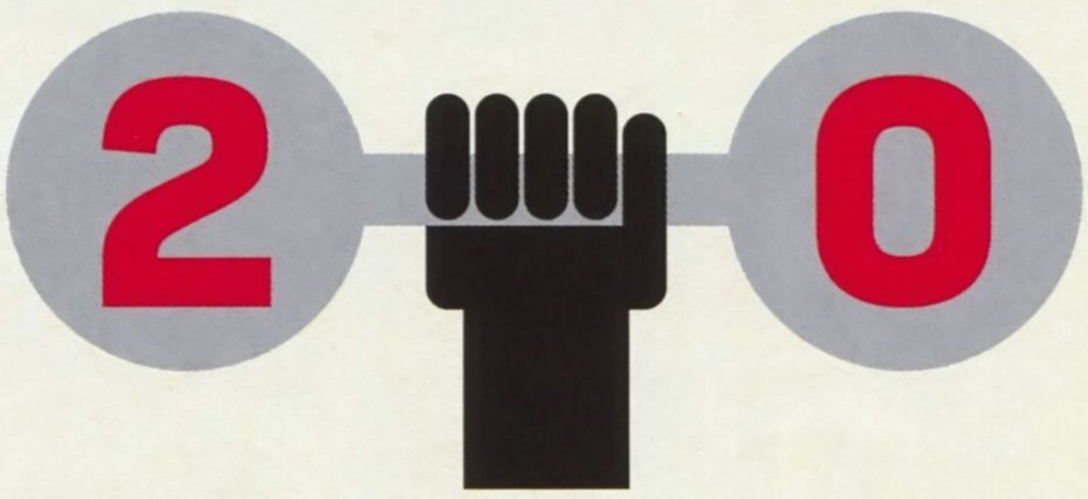
На столько больше антиоксидантов сохранится в моркови, если готовить ее целиком, а не измельчать.

0

ГРАММОВ ЛИШНЕГО ПРОТЕИНА ПОЛУЧИШЬ ТЫ, СЪЕВ 100 Г КУРИНОГО МЯСА ВМЕСТО 100 Г ГОВЯДИНЫ.



минута тренировки с отягощением ускоряет твой обмен веществ не только на период занятия, но и еще на 38 часов после него.



дней тяжеловесных тренировок понадобятся тебе для получения видимого результата.

48

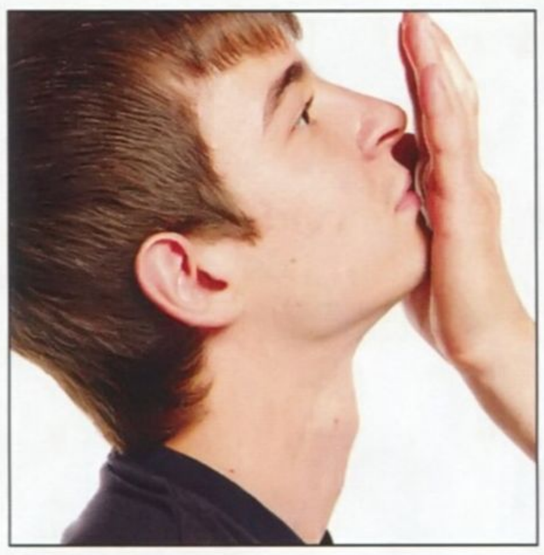
часов потребуется твоим мышцам, чтобы полностью восстановиться между интенсивными тренировками.

На столько дальше сможет уехать велосипедист, если будет пить во время движения холодную, а не теплую воду.

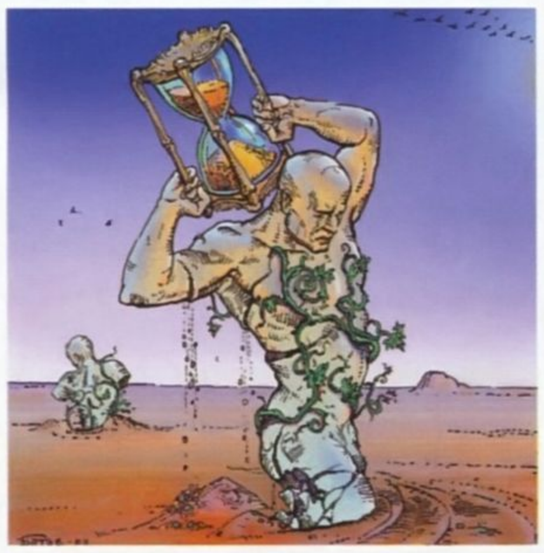
Journal-plaza.net

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

Под редакцией **Дмитрия Смирнова**

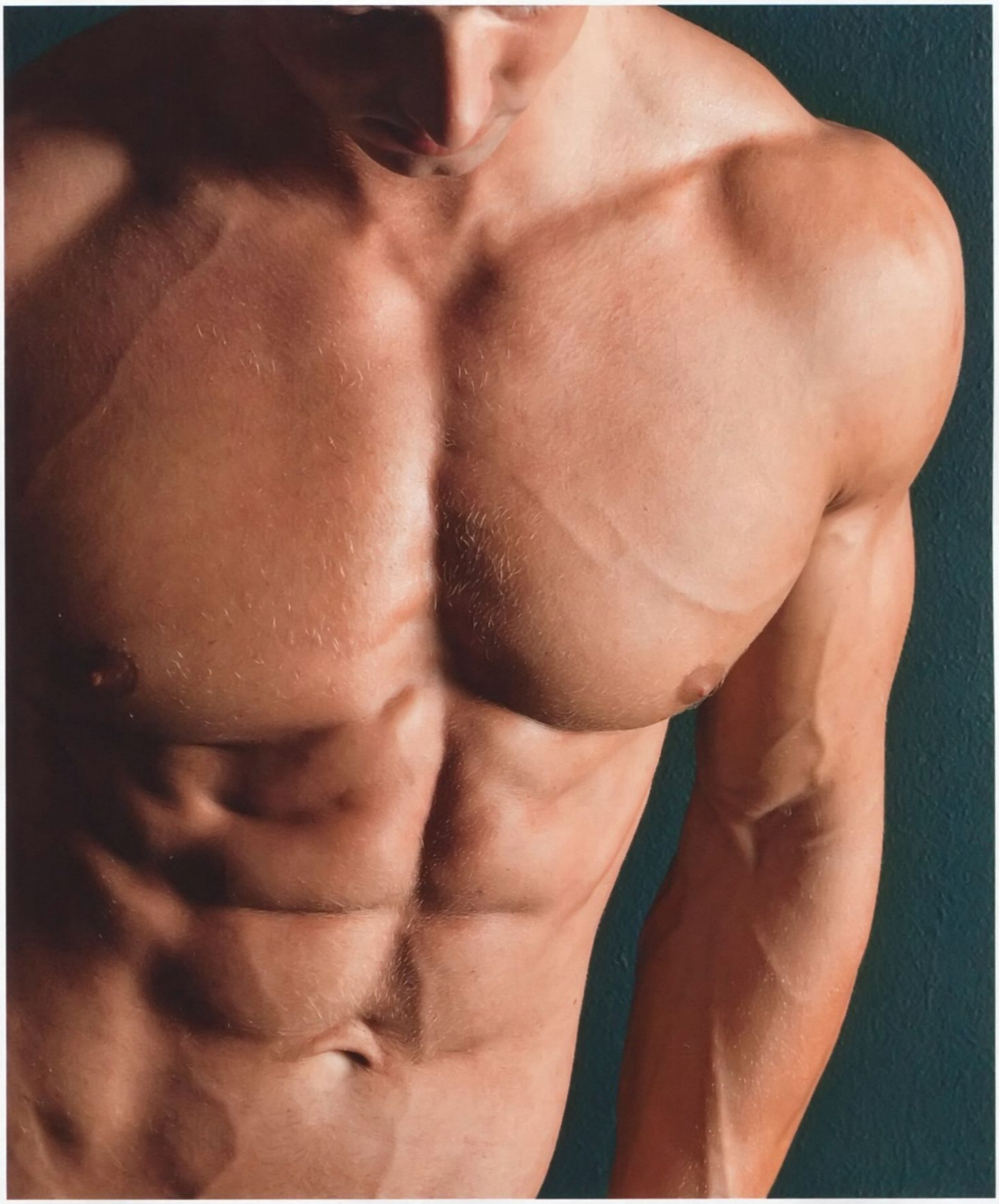


124
Вот и ладушки
Пощечина. Мужская версия



128
Смирнов ответит
Фитнес после 50: за и... очень за!

129
На бобах
Белковый салат для вегетарианца



120
Скамейка основных
2 гантели + 1 скамья = полноценная программа тренировки

ФОТО: RUSSIAN LOOK

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net

Journal-plaza.net

Скамейка основных

Пара гантелей, скамья и черные спортивные трусы — вот все, что нужно, чтобы привести себя в форму в кратчайшие сроки. Кроссовки в цвет трусов — по желанию.

ТЕКСТ И МЕТОДИКА: КРЕЙГ БЭЛЛЭНТАЙН

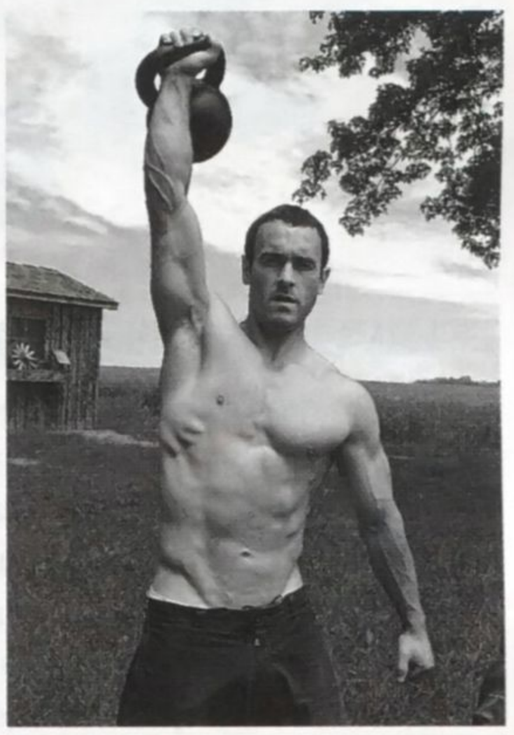
Самая популярная отмазка любого слабака: нет времени на спортзал. На пиво — есть, на телевизор — есть, а на спортзал не хватает, да? Что ж, ладно. Вот тебе программа, которая позволит добиться видимого мышечного роста, не выходя из собственной квартиры!

Все, что необходимо для тренировки, — несколько квадратных метров свободного пространства, скамья с возможностью изменения уклона и всего одна пара гантелей постоянного веса. Такого, с которым ты можешь выполнить максимум 15 повторов жима лежа.

Порядок упражнений в данной программе, а также количество повторов и сетов выстроены с таким расчетом, чтобы нагрузить все мышцы равным образом, используя один и тот же вес.

УКАЗАНИЯ

- В течение недели чередуй тренировки I, II и III. Отдых между тренировками — не менее суток.
- В каждой тренировке, выполнив сет упражнения 1, передохни минуту и сделай сет упражнения 2. Передохни еще минуту, вернись к 1, и так до тех пор, пока не сделаешь все 3 сета в каждом из этих упражнений.
- Упражнения с цифрами 3 и 4 выполняй подряд, без отдыха (сет 3 — сет 4 — сет 3 — сет 4), и так до окончания работ.
- Сделал все подходы обеих пар? Отдохни минуту и повтори всю тренировку еще разок.



МН-ДОСЬЕ

Крейг Бэллэнтайн

Сертифицированный тренер из Торонто, член экспертного совета американского Men's Health, автор книги "Буйный фитнес" и крайне популярной в свое время тренировочной программы "300", приуроченной к выходу фильма "300 спартанцев" (тренировка состояла из 300 повторов, выполняемых подряд, что было очень тяжело и помогало обрести фигуру, похожую на фигуру царя Леонида).

Journal-plaza.net

ТРЕНИРОВКА I

1 ЖИМ ЛЕЖА

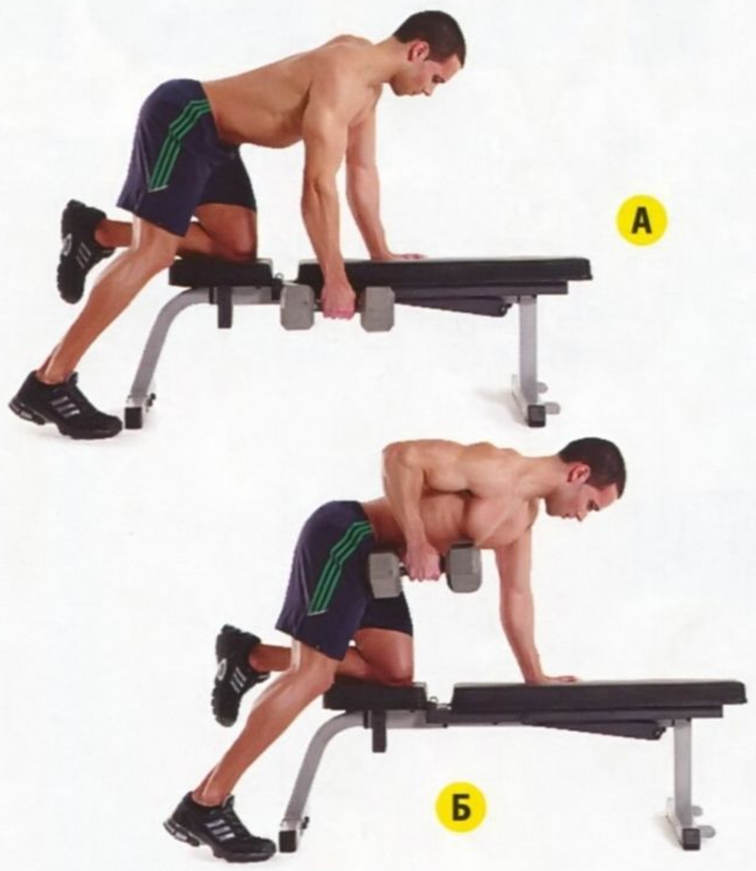
3 сета по 8 повторов

Ляг на скамью, подняв гантели над грудью. Грифы — в линию, лопатки сведены, но без особого усилия [А]. Согни руки в локтях, опустив гантели по сторонам от груди [Б], и мощным движением выжми их, вернувшись в положение А.

2 ТЯГА ОДНОЙ РУКОЙ

3 сета по 12 повторов каждой рукой

Обопрись о скамью левой рукой и левым коленом, немного прогни спину, правую руку с гантелью опусти вниз [А]. Потяни гантель к поясу, сгибая руку в локте, отводя плечо назад и с силой сводя лопатки [Б]. Плавно вернись в положение А. Выполнив 12 повторов, смени руку.



3 ЖИМ НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

3 сета по 5 повторов

Ляг на скамью с углом наклона 30°. Поставь ступни шире плеч, колени согни под прямым углом и подними гантели над грудью [А]. Согни руки в локтях, опустив гантели по сторонам от груди [Б], и мощным движением выжми их, вернувшись в положение А.

4 ПРИСЕДАНИЯ

2 сета по 15 повторов

Встань прямо, ступни на ширине бедер, в опущенных руках по гантеле [А]. Сохраняя спину идеально прямой, присядь, опустив таз чуть ниже коленей и не отрывая пяток от пола [Б]. Вернись в положение А.

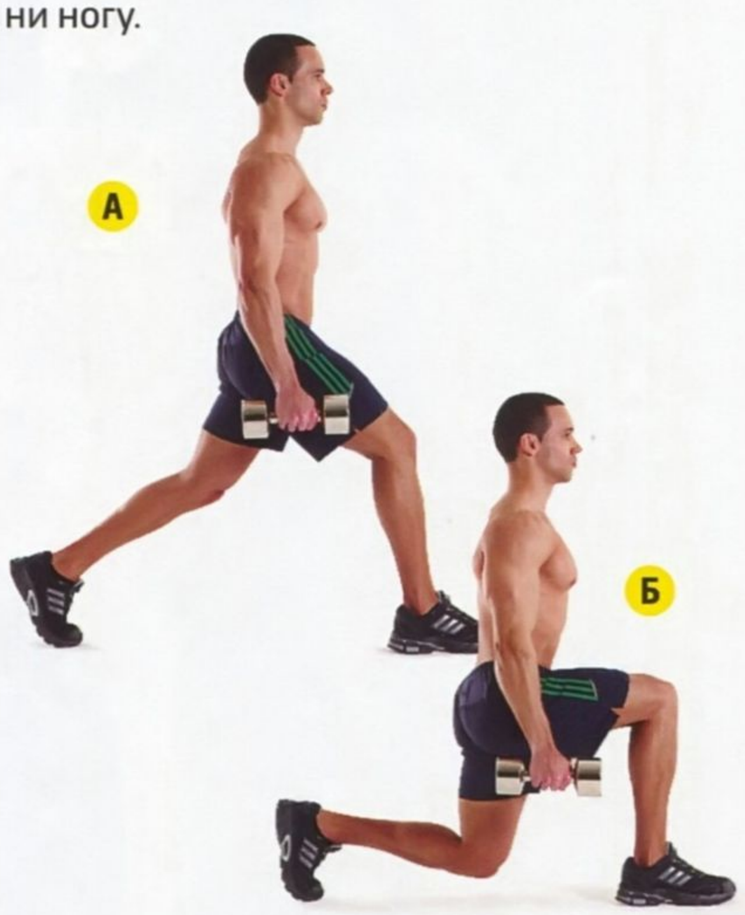
Важно: при выполнении приседа бедра должны опускаться как минимум до горизонтального положения.

ТРЕНИРОВКА II

1 СПЛИТ-ПРИСЕД

3 сета по 8 повторов для каждой ноги

Встань прямо, держа гантели в опущенных руках. Выставь правую ногу далеко вперед, а левую подними на мысок [А]. Опустись в сплит-присед, согнув обе ноги в коленях до прямого угла [Б]. Вернись в положение А. Сделав 8 повторов, смени ногу.



3 РУМЫНСКАЯ ТЯГА

2 сета по 10 повторов

Встань прямо, ноги на ширине бедер, в руках гантели. Слегка согни ноги в коленях, прогни поясницу и отведи таз назад [А]. Не сгибая спины, опусти гантели до середины голеней [Б] и тут же вернись в положение А.

ФОТО: DYLAN COULTER

Journal-plaza.net

ТРЕНИРОВКА III

2 ЖИМ ОДНОЙ РУКОЙ СТОЯ

3 сета по 12 повторов для каждой руки

Встань прямо, колени чуть согнуты, ступни несколько шире плеч, в правой руке — гантель. Подними гантель, как показано на фото **[А]**. Не прогибая спину и не выпрямляя ног, выжми гантель вверх, замри на секунду **[Б]** и вернись в положение **А**. Сделав 8 повторов, смени руку.

ВАЖНО: опускай гантель до уровня уха.

4 СВИНГИ С ГАНТЕЛЯМИ

2 сета по 20 повторов

Встань прямо, ноги шире плеч, гантель (одна!) — на уровне глаз в вытянутых перед собой руках **[А]**. Спружинив коленями и наклонившись вперед, быстро опусти гантель между ног **[Б]** и сразу же, используя силу ягодиц и спины, вернись в положение **А**.

ВАЖНО: руки постоянно должны быть абсолютно прямыми.

1 ПОДЪЕМЫ НА ПЛАТФОРМУ

3 сета по 8 повторов для каждой ноги

Находясь в шаге от скамьи, поставь на нее левую ногу. Гантели — в опущенных руках **[А]**. Усилием все той же левой ноги поднимись на скамью **[Б]**. Плавно вернись в положение **А**. Сделав 8 повторов, смени ногу.

ВАЖНО: не касайся скамьи свободной ногой.

3 ПОДЪЕМ НА БИЦЕПС СТОЯ

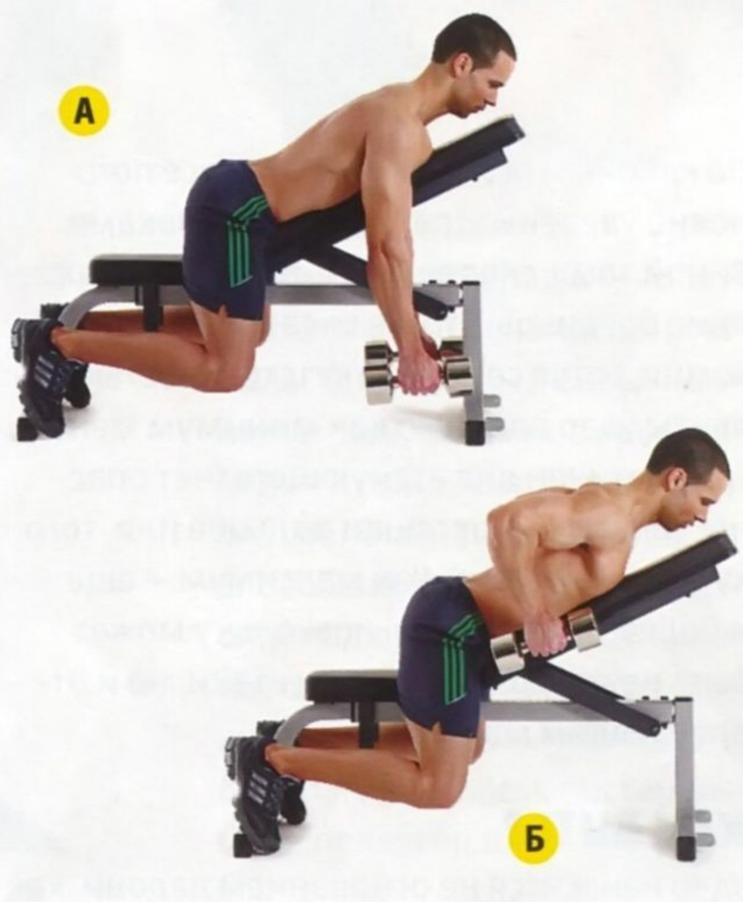
2 сета по 10 повторов

Встань прямо, ноги на ширине бедер. Руки с гантелями разверни ладонями вперед и чуть согни в локтях **[А]**. Не помогая себе спиной, сделай полный подъем на бицепс, подняв гантели к плечам **[Б]**. Вернись в положение **А**.

2 ТЯГА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ

3 сета по 12 повторов

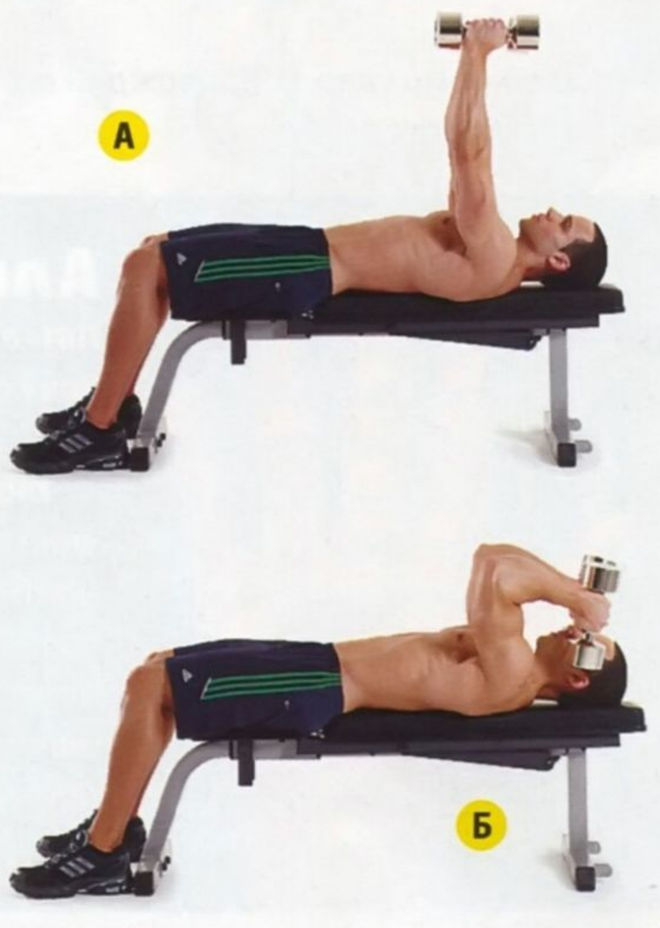
Подними скамью на 30° и ляг лицом вниз, держа гантели в руках. Спину прогни, лопатки разведи **[А]**. Теперь, начав движение со сведения лопаток, подтяни гантели к поясу **[Б]**. Замри на секунду и вернись в положение **А**.



4 РАЗГИБАНИЯ ПРЕДПЛЕЧИЙ ЛЕЖА

2 сета по 12 повторов

Ляг на скамью, подняв гантели над грудью, ладони смотрят друг на друга **[А]**. Не меняя положения плеч, согни руки в локтях, опустив гантели к плечевым суставам **[Б]**. Без промедлений вернись в положение **А**. ■



Journal-plaza.net

Вот и ладушки

Не стану ходить кругами: в этот раз в рубрике "Самооборона" на суд общественности представлена подробная инструкция — как ударить противника ладонью по лицу. И речь, разумеется, совсем не о дамской пощечине.

* Инструктор по боевым искусствам, профессиональный телохранитель, сержант запаса отдельной разведроты ВДВ

По какой-то нелепой причине все поголовно уверены: драться надо кулаками. Виной тому, скорее всего, тлетворное влияние боевиков. Что же касается реальной жизни, готов со всей ответственностью заявить: удар ладонью как минимум менее травматичен для атакующего (нет опасности выбить костяшки пальцев или, того хуже, их сломать). Как максимум — еще и более эффективен, поскольку может быть не только элементом атаки, но и отвлекающим маневром.

КАК БИТЬ?

Удар наносится не основанием ладони, как может показаться на первый взгляд, а так называемой пяткой — участком подушечки, находящейся под мизинцем (см. фото). Пальцы должны быть сомкнуты и напряжены, а ладонь слегка округлена.

Следи за тем, чтобы локоть ударной руки не уходил далеко в сторону. В идеале он должен находиться в одной вертикальной плоскости с ударной поверхностью ладони — так удар получится наиболее мощным.

Чтобы усилить удар, сопровождай его поворотом корпуса.

Альтернативный вариант

Пятка ладони — не единственная эффективная ударная поверхность руки. Хочу обратить твое внимание еще и на эти три.

1. **Внешнее ребро** Наносить удар внешним ребром лучше наотмашь от себя. При этом во избежание травм пальцы целесообразно поджать. Наиболее актуальные области применения — уши, шея.

2. **Вилка** Участок между большим и остальными пальцами, для ударов применяется редко, а зря. Удар "вилкой" (наотмашь от себя, ладонь кверху) весьма эффективен при атаке с прицелом на нос и верхнюю губу.

3. **Запястье** Ударная часть — верхняя сторона запястья. Эта область особенно эффективна для ударов в подбородок. Как и в двух предыдущих случаях, движение при таком ударе происходит от себя, наотмашь.

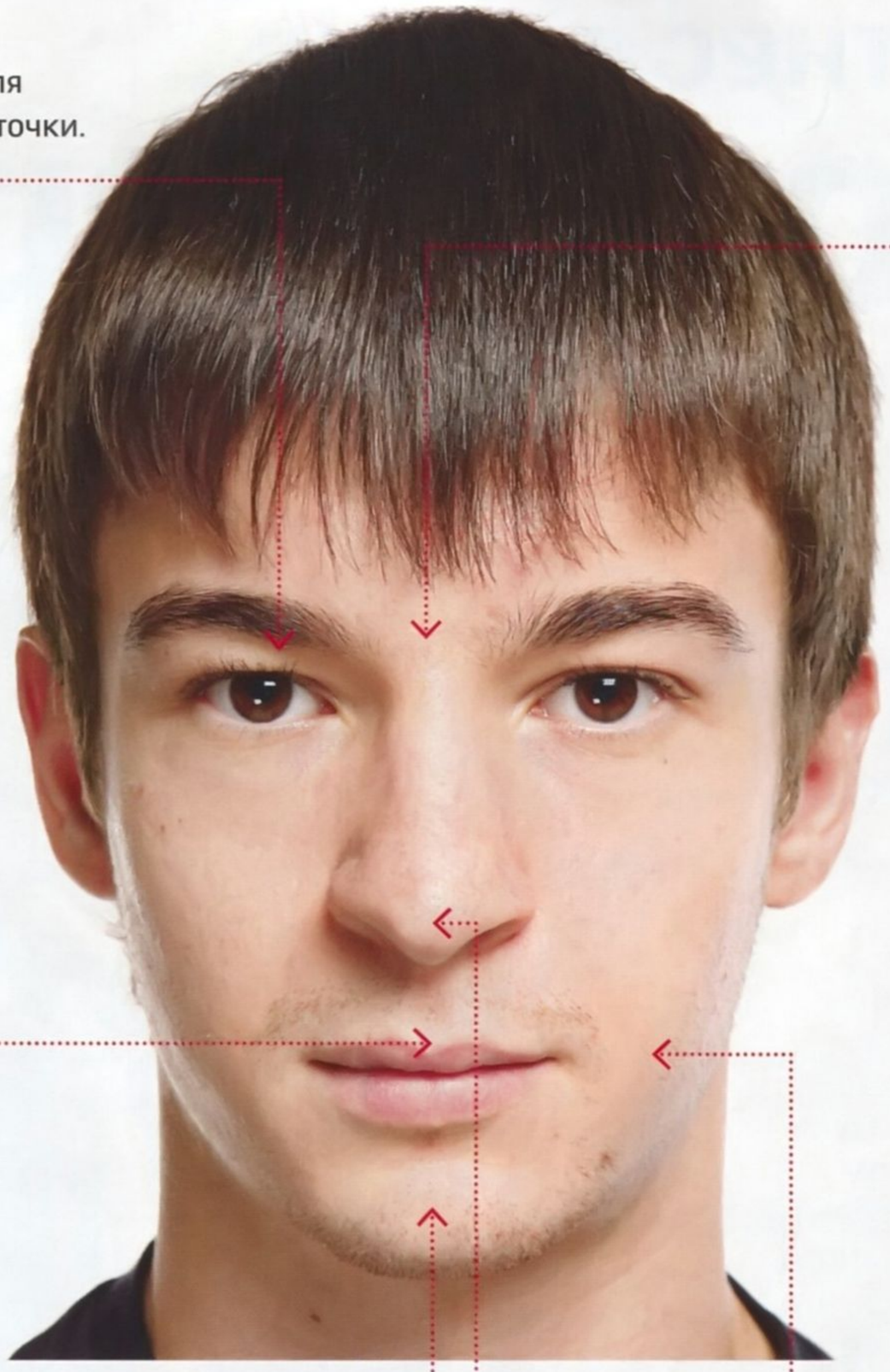
ФОТО: ІМ-ФОТОСТУДИЯ

Journal-plaza.net

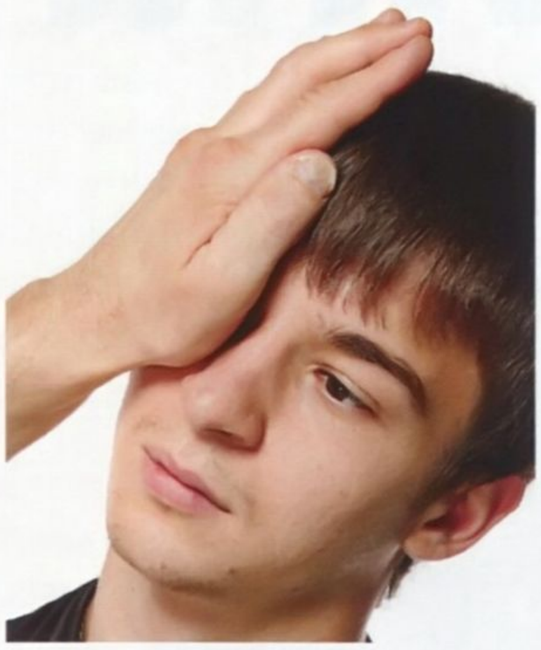
КУДА БИТЬ?

Наиболее эффективными местами для удара ладонью являются следующие точки.

Спасибо Денису Меньшенину за помощь в создании съемки

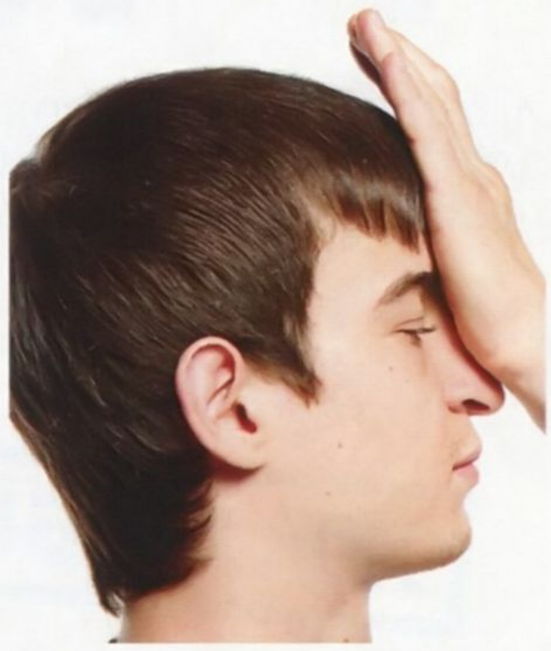


1 ГЛАЗ



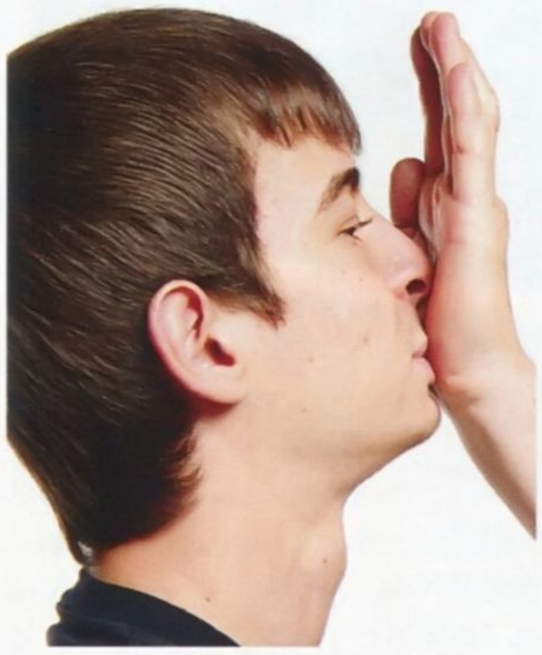
Крайне уязвимая точка. Как бы агрессивно ни был настроен нападающий, точный удар пяткой ладони в глаз заставит его пожалеть о том, что он вообще с тобой связался. С другой стороны, здесь велик шанс перестараться и вырубить нападающего навсегда. Именно поэтому лично я всегда использую атаку на глаза лишь в качестве отвлекающего маневра.

6 ПЕРЕНОСИЦА



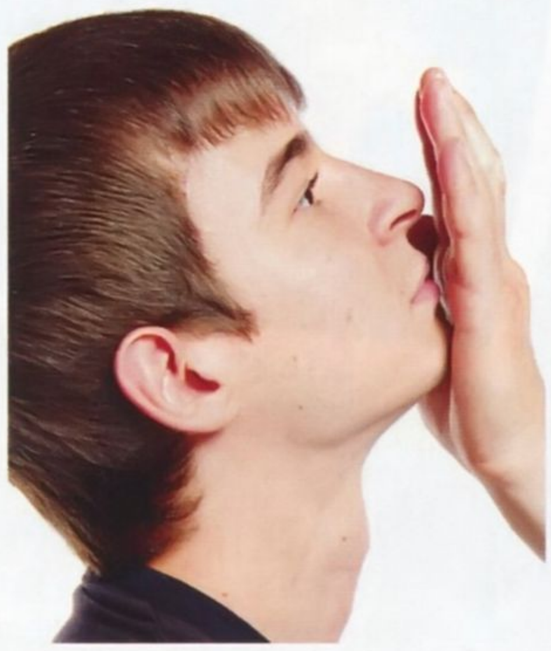
Легкий удар в середину носа вызовет у противника острую боль. Удар средней силы — болевой шок, обильное кровотечение и полную потерю боеспособности. Сильный удар способен раздробить переносицу, вследствие чего осколки кости могут проникнуть в мозг и вызвать мгновенную смерть бедолаги. В общем, постарайся не переусердствовать. ■

2 ВЕРХНЯЯ ГУБА



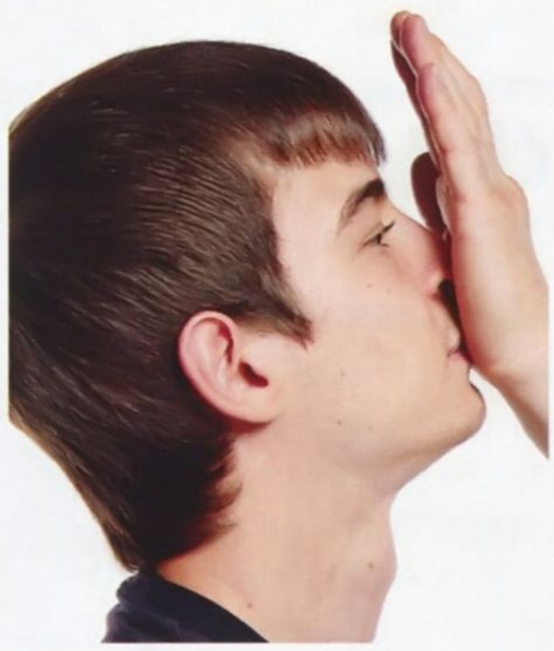
Носогубная складка считается одним из самых уязвимых мест человека. Мало того что именно здесь носовой хрящ срастается с черепной костью, здесь находится еще и нервный узел. Не стоит списывать со счетов и тот факт, что хулиганы на улицах редко разгуливают с капами во рту: есть шанс разбить губу нападающего о его же зубы и выбить пару резцов.

3 ПОДБОРОДОК



Удар по подбородку можно наносить как прямо, так и снизу вверх (апперкот). В первом случае резонанс уходит на височную кость, вызывая угнетение вестибулярного аппарата и сердечно-сосудистой системы. Проще говоря, противник может отключиться. Во втором — удар воздействует на мозжечок и также способен свалить агрессора с ног.

4 КОНЧИК НОСА



Очень чувствительный орган. Даже не самый сильный удар по кончику носа часто вызывает кровотечение, а иногда и некоторое ослепление противника, которое и называется в народе “искры из глаз”. От болевого шока противник запрокинул голову? Заверши начатое ударом в подбородок. Или просто толкни супостата, сделав ему подножку, и ретируйся.

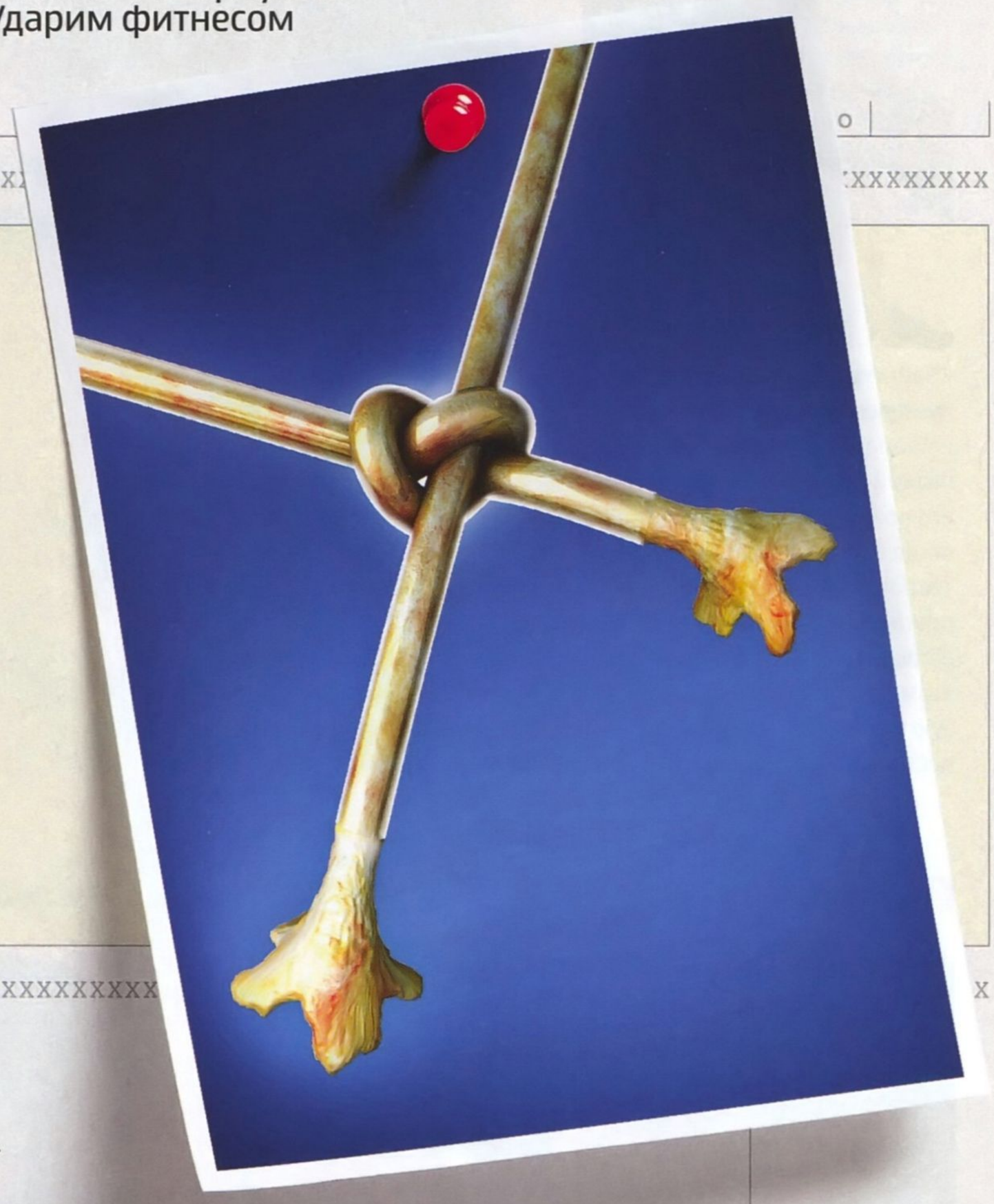
5 ЧЕЛЮСТЬ

Этот удар — исключение из правил, поскольку наносится не по прямой или восходящей траектории, а несколько сбоку. Эффект практически такой же, как при апперкоте в подбородок. Если хорошо попадешь и не забудешь при этом довернуть корпус — нокаут противнику обеспечен! До кучи есть шанс, что он прикусит кончик языка.

Journal-plaza.net

Фитнес против... Холестерина

Избыток “плохого” холестерина в крови может обернуться для тебя инфарктом или инсультом. Ударим фитнесом по атеросклеротическим бляшкам!



ЖАЛОБЫ

Дорогой МН!

Увидел в поликлинике памятку, мол, после 30 — самое время проверить уровень холестерина. Мне 32, веду вполне разумный образ жизни, но при этом у меня достаточно плотный рабочий график, приходится много ездить на машине и питаться, что называется, на ходу. По той же причине заниматься спортом регулярно, увы, не получается. Стоит ли мне бежать на анализ?

ЛЕОНИД

ДИАГНОЗ

Для начала разберемся по понятиям: сам по себе холестерин — штука нужная и важная. Он необходим для выработки различных гормонов (в том числе кортизола и тестостерона), производства витамина D и защиты клеточных мембран. Одна проблема: в воде (и крови) холестерин нерастворим, поэтому к тканям его доставляют сложные белки липопротеиды, которые, в свою очередь, могут быть высокой плотности (ЛПВП) или низкой (ЛПНП).

Причем вторые, низкоплотные, обладают мерзкой склонностью сбрасывать холестерин в осадок прямо посреди кровеносного сосуда, что приводит к образованию атеросклеротических бляшек и, как следствие, различным сердечно-сосудистым проблемам.

Определить по каким-либо внешним признакам, что уровень ЛПНП (“плохого” холестерина) выше нормы, на ранних стадиях атеросклероза почти невозможно. Ждать поздних — и вовсе бессмысленно. Зато можно смело сказать, что к факторам, этот уровень повышающим, относятся: плохая наследственность, регулярное употребление животного жира и легкоусвояемых углеводов (хлеб, сладости), курение и малоподвижный образ жизни. В общем, Леонид, сделать анализ крови вовсе не помешает.

Рекомендации

Вне зависимости от того, что покажет кровь, мы — а вместе с нами и Британский фонд сердца — рекомендуем тебе регулярно заниматься фитнесом и обратить пристальное внимание на рацион. Откажись от жирного и сладкого фастфуда и приступай к тренировкам: 2-3 занятия в неделю, сочетающие силовые и кардионагрузки, поспособствуют снижению уровня “плохого” холестерина и улучшению кровотока в сосудах.

Дополнения

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ГРИГОРИЙ КОЛЯДИН

Journal-plaza.net

Справка № | Назначение № |

РЕЦЕПТ

журнал Mens' Health
Sanoma Magazines Ukraine
Украина, 01601, Киев,
ул. Воровского, 33
mens@sanomamagazines.com.ua

Кардиопроцедуры

Самое лучшее упражнение для холестеринщика — работа на гребном тренажере. Начни с 15-минутного сета средней интенсивности — так чтобы во время гребли ты мог поддерживать разговор. Отдохни 3 минуты. Затем — 10-минутный сет в чуть более быстром темпе. И снова отдых — 2 минуты. Закончи тренировку 5-минутным сетом почти на пределе интенсивности. Устраивай себе подобные "заплывы" 2-3 раза в неделю отдельно от силовых тренировок или сразу после них.

Силовое лечение

2-3 раза в неделю выполняй этот несложный комплекс упражнений. Несмотря на кажущуюся простоту, все они сжигают немало калорий и способствуют мышечной гипертрофии. Отдых между сетами — 30 секунд.

1 ПРИСЕДАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ

Возьми в руки пару гантелей и встань спиной к стене, прижав к ней мяч телом. Спина прямая, ноги чуть согнуты в коленях. Это исходное положение. Не отрывая пяток от пола, присядь, опустив таз чуть ниже коленей. Сразу же вернись в исходное. Не прекращая движения, поднимись на мыски и застынь в этом положении на 2 секунды. **2-3 сета по 10 повторов**

2 ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ НА ФИТБОЛЕ

Ляг спиной на мяч, взяв в руки гантели. Корпус — горизонтально, ноги — шире плеч, гантели — в одну линию, над плечевыми суставами. Из этого положения опусти гантели так, чтобы плечи образовали единую линию, а локти были согнуты на 90°. Выдержав секундную паузу, выжми гантели вверх, в исходное положение. **2-3 сета по 10-12 повторов**

3 ОТЖИМАНИЯ ОТ ФИТБОЛА

Уперевшись руками в фитбол, выпрями ноги и корпус и делай обычные отжимания, стараясь на каждом повторе касаться мяча грудью. **2-3 сета по 10 повторов**

4 РУМЫНСКАЯ ТЯГА + ТЯГА В НАКЛОНЕ С ГАНТЕЛЯМИ

Встань прямо, поставь ноги чуть уже плеч и возьми в руки по гантели. Отводя таз назад и не округляя поясницу, наклонись вперед так, чтобы гантели опустились до середины голеней. Теперь, не распрямляясь, подтяни обе гантели к поясу, с силой сводя лопатки. Выпрями руки и вернись в вертикальное положение. **2-3 сета по 10 повторов**

5 СГИБАНИЯ И ОТВЕДЕНИЯ ПЛЕЧА С ГАНТЕЛЯМИ ПООЧЕРЕДНО

Встань прямо, слегка согнув ноги в коленях, в руках держи гантели. Подними одну прямую руку с гантелью прямо перед собой, а другую одновременно четко в сторону. Вернись в исходное положение и повтори, поменяв направление движения рук. Это будет один повтор. **2-3 сета по 5 повторов**

6 ДИНАМИЧЕСКИЕ ВЫПАДЫ ВПЕРЕД С ГАНТЕЛЯМИ

С гантелями в обеих руках встань, поставив ноги чуть уже плеч. Из этого положения сделай большой шаг вперед. Сразу же согни переднюю ногу и опустись так, чтобы колено второй ноги почти коснулось пола. Вернись в исходное положение и повтори движение с другой ноги. **3 сета по 10 повторов для каждой**

Профилактика

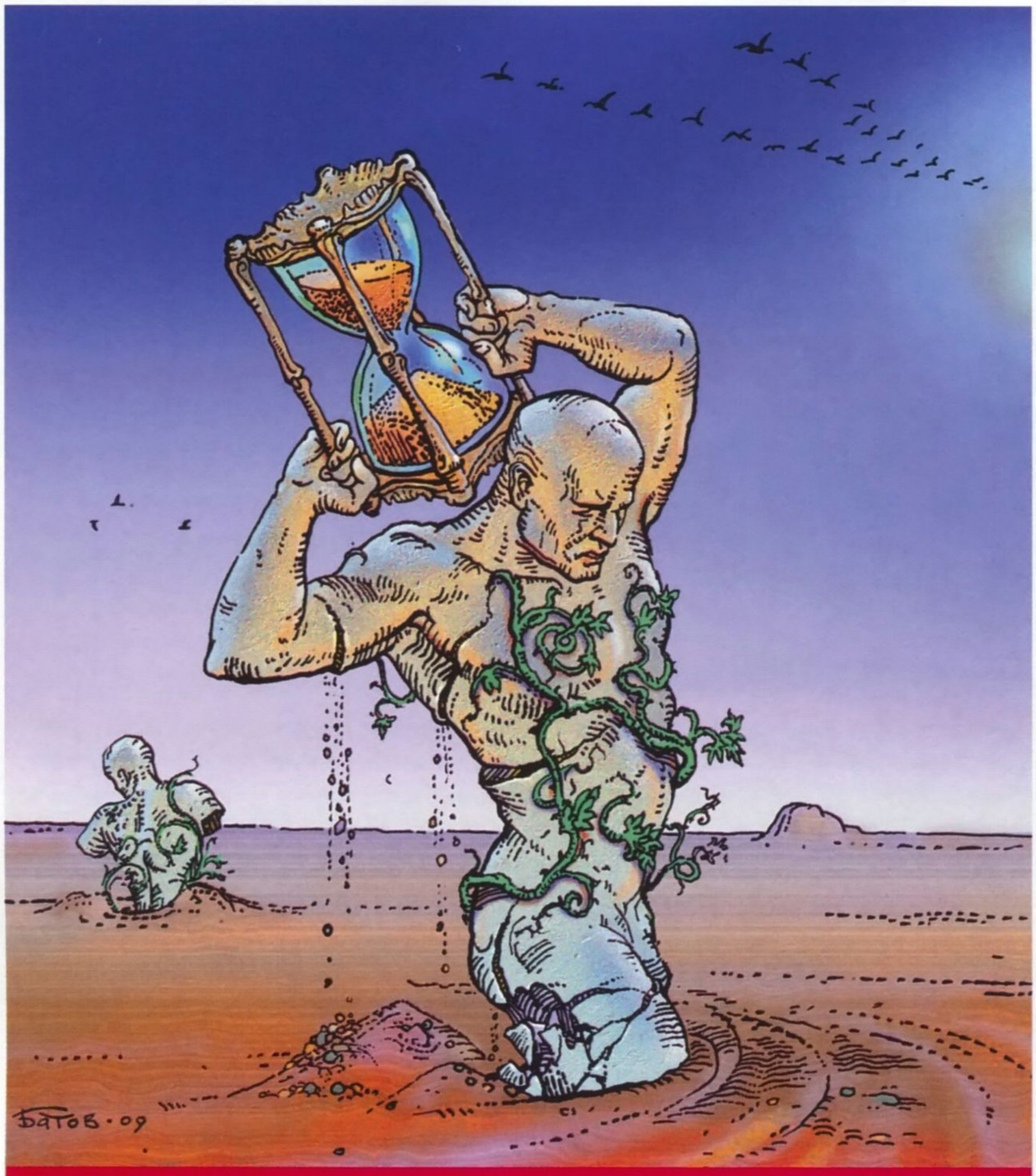
Хочешь, чтобы "плохого" холестерина в твоей жизни было как можно меньше — внеси в нее эти поправки прямо сейчас!

1. **Ищи, где чище** Старайся никогда не тренироваться на улице в часы пик, уровень загазованности воздуха в это время слишком высок.
2. **Не нервничай** Избыточное количество стресса ведет к избыточному же количеству "плохого" холестерина. Следи за своим нервным фоном и не перегружай себя на работе.
3. **Принимай витамины** Особенно D и A — их недостаток в первую очередь сказывается на состоянии крови и сосудов. Старайся есть больше рыбы и овощей, особенно красных и темно-зеленых.
4. **Не ешь сахар** Чрезмерное количество сахара откладывается в виде жиров, что также приводит к лишнему количеству холестерина. Никогда не ешь и особенно не пей ничего искусственно сладкого.
5. **Дружи с жиром** В смысле не вздумай прибегать к диетам с резко пониженным содержанием жиров в рационе. Исследования Harvard School of Public Health доказали: уровень холестерина такие диеты, увы, не снижают. А вот без жиров, в чьи прямые обязанности входит, к примеру, растворение витаминов, организму приходится худо. Уж лучше замени животные жиры на растительные — авокадо, орехи, оливковое масло... Такой способ контролировать холестерин намного вернее. ■

ВНИМАНИЕ! Всегда проходи тщательное обследование у врача, прежде чем начинать любую программу тренировок. МН не несет ответственности за возможные травмы и ухудшение самочувствия.

Дата: декабрь '09 Подпись: М.Н.

Journal-plaza.net



Недавно перешел 50-летний рубеж. Друзья говорят, что нужно бросать силовые упражнения. Твое мнение?

ВИТАЛИЙ

Что делает возраст с нашими телами? Костная ткань теряет плотность. Снижается содержание воды в организме. Ухудшается гибкость. Сосуды теряют эластичность. Мышечная ткань замещается на жировую и соединительную.

А что дают регулярные тренировки в зале? Укрепляют кости и суставы. Повышают содержание воды в организме за счет увеличения объема мышц. Силовые упражнения, выполняемые в полную амплитуду, повышают гибкость. Помогают вернуть былую эластичность кровеносным сосудам и нормализовать давление. Дают прибавку в мышечной массе, которая является наиболее функциональной тканью нашего организма.

Мне посоветовали перед тренировкой принимать аспирин и кофеин — тренировка проходит легче. Никаких побочных эффектов не возникнет?

DENIS GOLOMIDOV

Не самый полезный совет. В такой комбинации лекарств можно ожидать сильного подъема артериального давления, негативного воздействия на желудок, разжижения крови и даже частичного обезвоживания. Все это само по себе не очень, а обезвоживание способно еще и привести к травмам соединительной ткани, в частности сухожилий и связок.

Где можно закончить курсы фитнес-инструктора, которые дают реальные знания, а не опустошают мой кошелек?

BOBBY BABENKO

Увы, таких не знаю. Попробуй поискать что-либо стоящее за границей, в Штатах особенно. Только, боюсь, перелет и оплата жилья с обучением все равно влетят тебе в копеечку. Большинство хороших наших специалистов — самоучки. В этом плане приходится руководствоваться принципом Уилла Хантинга: "Я за пару баксов в общественной библиотеке получаю те же знания, что получаете вы в своих дорогущих колледжах!"

Полгода хожу в зал и замечаю такую тенденцию — при жиме штангу перекашивает на левую руку (хотя она сильнее). Из-за чего может быть проблема и, главное, как ее исправить?

ДЕН ДЕНОВ

Поищи проблему в ногах, а точнее, в стойке — расположении ступней относительно таза. Скорее всего, перекос в руках — это следствие общей нестабильности/асимметричности положения тела.

Занимаюсь рукопашным боем. С ударной техникой все о'кей, а вот в борьбе проигрываю из-за недостатка силы. Какие упражнения посоветуешь?

АЛЕКСАНДР ПЕТРОВ

Прежде всего это:

1. Классическая становая тяга с пола.
2. Подтягивания с отягощением.
3. Подъемы на грудь с мешком.
4. Дровосеки в вариантах.

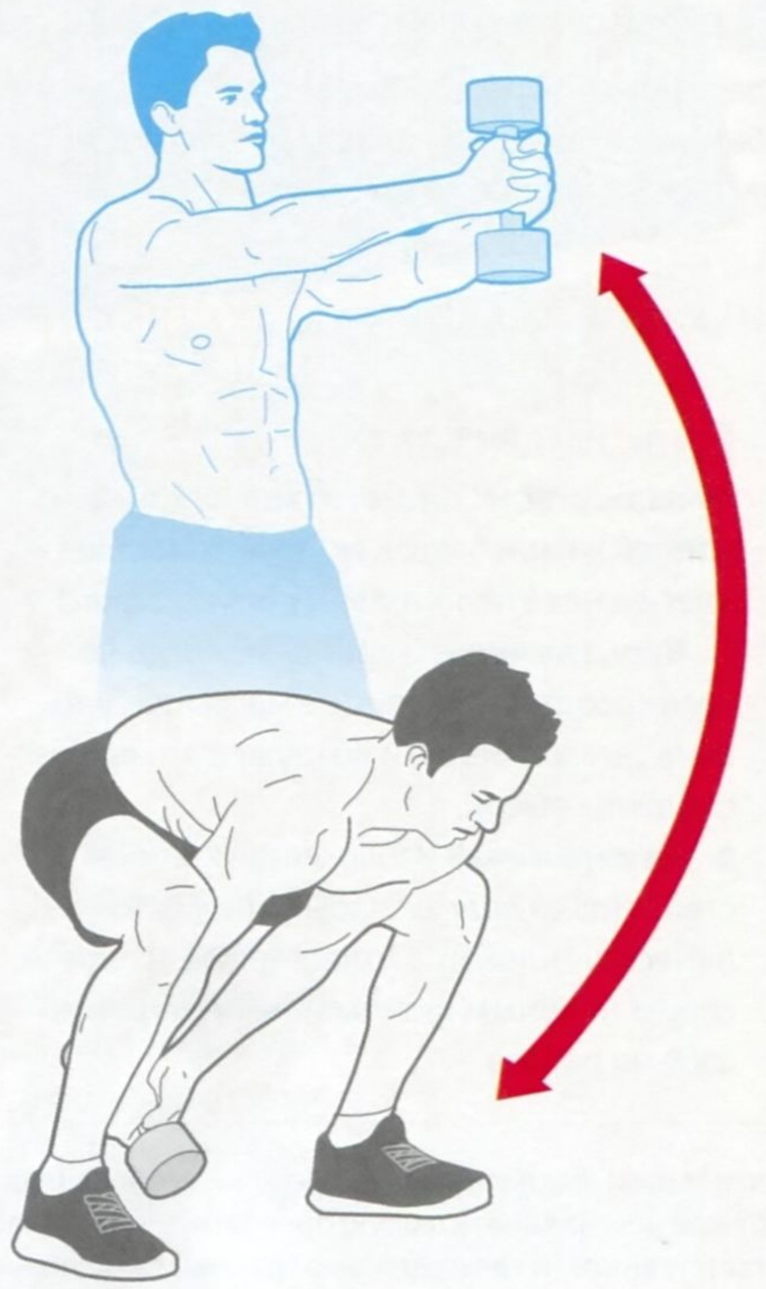


ИЛЛЮСТРАЦИЯ: АНТОН БАТОВ

Journal-plaza.net

На бобах

ДЕНЬ СУДКА #10

Если куриные грудки под протеиновым соусом уже не лезут в горло, попробуй этот прекрасный салат. Ни грамма мяса — и между тем навалом белка.

1 КРАСНАЯ И/ИЛИ БЕЛАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ ФАСОЛЬ

Сколько: 4 ст. л.

Зачем? Бобовые — лучший после мяса, яиц и молочных продуктов источник белка. К тому же они богаты кальцием (для твоих костей) и магнием. Можешь класть фасоль одного цвета, можешь микшировать.

2 КОНСЕРВИРОВАННЫЙ ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК

Сколько: 1 ст. л.

Зачем? Как и фасоль, богат белком. К тому же в горошке содержится изрядное количество фолиевой кислоты, необходимой для усвоения организмом белков.

3 КОНСЕРВИРОВАННАЯ КУКУРУЗА

Сколько: 1 ст. л.

Зачем? Злаки — один из основных источников углеводов. Без них качку, как мы помним, никуда. Мы выбрали кукурузу просто потому, что она хорошо сочетается по вкусу с фасолью.

4 РЕДИСКА

Сколько: пара штук, порезанных полукружиями.

Зачем? Ради калия, укрепляющего сердце (которому нелегко справляться с качковскими нагрузками) и улучшающего обмен веществ.

5 ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

Сколько: пара перьев, мелко нарезанных.

Зачем? Для профилактики всевозможных простуд, ангин и гриппов, готовых накинуться на твое рельефное тело.

6 СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ (КИНЗА, БАЗИЛИК, МЯТА)

Сколько: по паре мелко порезанных веточек.

Зачем? Ну вообще-то потому, что так вкуснее. ■

СОУС

1 ст.л. оливкового масла
1 ст.л. винного уксуса
Щепотка чили
Соль и перец по вкусу

Перемешай масло, уксус и специи, залей ими овощи и дай настояться. Без особых последствий еда может мотаться в твоей сумке пару дней, пока ты наконец не добредешь до тренировки.

ФОТО: ТАТЬЯНА ШКОНДИНА

Journal-plaza.net

GUYS

Готовимся к зиме

КЛИМАТ-КОНТРОЛЬ

Как тебе идея обзавестись персональным мини-гидрометцентром, который будет сопровождать тебя на протяжении всего сурового зимнего дня? При случае и по возможности ты можешь ощутить на собственной шкуре всю прелесть высоких технологий. В Украине впервые представлен усовершенствованный хит от дизайнеров итальянской марки Stone Island — меняющая при низких температурах (благодаря жидким кристаллам) свой цвет куртка ICE Jacket. Впервые выпущена 20 лет назад, и каждые 3-5 лет появляется ее обновленный вариант. Теплая и суперлегкая, из белой она на морозе превратится в темно-коричневую, а из цвета электрик — в иссиня-черную.

Куртка **Stone Island**
Футболка **Maison Martin Margiela**
Брюки **ZERO rh**

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ, АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: СЕРГЕЙ ГРЕЧКА, СТИЛЬ: ЮРИЙ БОЙЧУК, ВИЗАЖ И ПРИЧЕСКА: АННА ЛИСЕВИЧ, МОДЕЛЬ: МАКСИМ ЧУЙ (FACES)

Journal-plaza.net

ТЕПЛОИЗОЛЯЦИЯ

1 ДУБЛЕНКА

Плюсы дубленой куртки в стиле 70-х от Gucci — теплая овчина изнутри и мягкая кожа испанского теленка “с фасада”. Твоей девушке несомненно понравится, если ты приложишь к ней вельветовую “двойку” и уик-энд за городом. Минус — иногда придется тратиться на химчистку.

2 ПУХОВИК-ПАРКА

Этот экземпляр от Moncler — безпроигрышное капиталовложение на многие годы! Практически невесомая и спасает даже от новогодних сибирских морозов. Такие можно носить со всем подряд: даже с классическими деловыми костюмами в тон.

3 ШЕРСТЯНОЕ ПАЛЬТО

Хотя бы одно, такое же элегантное и минималистичное, как Margiela, должно быть у каждого настоящего джентльмена. Правда, диапазон сочетаемых с ним вещей строго ограничен — только одежда и обувь в деловом стиле. Но не беспокойся: слово “карьерист” в наши дни уже давно не ругательство!

4 ВЯЗАНЫЙ БОМБЕР

В порыве нежности уткнувшись в твое крепкое плечо, она почувствует себя тепло и уютно. И все потому, что ты предусмотрительно прикупил романтического и “домашнего” вида куртку крупной ручной вязки Stone Island.

Journal.plaz.net

ТЫ ЖЕ НЕ ХОЧЕШЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ТРЕХ ДОЛГИХ МЕСЯЦЕВ ВПУСТУЮ ТРАТИТЬ СВОИ ДРАГОЦЕННЫЕ КИЛОДЖОУЛИ, ТЩЕТНО ПЫТАЯСЬ СОГРЕТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ ТЕБЯ МОРОЗНЫЙ ВОЗДУХ? ОТЛИЧНО. ПЕРЕД ТОБОЙ – ВОСЕМЬ БАЗОВЫХ ВАРИАНТОВ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЖСКОЙ ВЕРХНЕЙ ОДЕЖДЫ. ВЫБИРАЙ ЛЮБОЙ ПО ВКУСУ.

5 НЕПРОМОКАЕМЫЙ ПЛАЩ

Длинный путь от такси к ее парадному в дождливый вечер не станет концом ваших отношений, если на тебе будет плащ-пальто от Camel Active. Специальная водоустойчивая полиэфирная пропитка защитит от ливня ее прическу, а под отстегивающейся байковой подкладкой ты предложишь согреть ее озябшие руки .

6 МЕХОВАЯ КУРТКА

Мужчины и меховые изделия — вещи трудносочетаемые. Неожиданное и приятное исключение – водостойкая куртка из меха нерпы от Dan Mark. Для пущего эффекта обзаведись к ней парой широких брюк из бархата или велюра. И берегись ярых защитниц прав животных.

7 БУШЛАТ ИЛИ ПОЛУПАЛЬТО

Суперуниверсальная вещь от McQ для простых парней “без претензий”. Уместна всегда и везде. Выдержит даже компанию спортивных брюк и одежды из кожи.

8 КОЖАНАЯ КУРТКА

Одна из самых мужественных вещей в шкафу настоящего мужика. Эту, из искусственно состаренной кожи от Polo Ralph Lauren, надевай в будни с классическими темно-синими джинсами и винтажными ботинками.

Journal-plaza.net

СУХОЙ ЗАКОН

1 ВИНТАЖ
Многократно и неравномерно окрашенные с помощью самых новейших технологий кожаные ботинки C.P. Company выглядят слегка поношенными. То есть так, будто уже давно стали твоими любимыми. Над такими не властны годы. Со временем они становятся только круче! Просто созданы для одежды из джинсовой ткани.

2 СПОРТ-ШИК
Если все, что не кеды или кроссовки, вызывает на твоем лице гримасу презрения, то замшевые ботинки Gucci придуманы именно для тебя. Плоская рифленая подошва, "теннисный" носок, брендированный логотипами задник и цветная вставка на платформе обеспечат тебе репутацию первого парня на селе!

3 АНДЕГРАУНД
Полусапоги CoStume National, невзирая на очевидную хард-роковую стилистику, довольно универсальны. Спрятав под штанину декоративный ремешок, с чистой совестью носи их даже с прямыми строгими брюками. Не советуем сочетать их с кожаными, иначе твои шансы на успех у девушек могут ограничиться малолетними участницами кружка байкеров.

4 ИНТЕЛЛЕКТ
Весьма удачный гибрид предлагает дом Prada. Дизайнеры марки водрузили традиционные туфли-оксфорды из полированной кожи с перфорацией на массивную трековую подошву, снабдив модель съемным тканевым язычком. С полной ответственностью заявляем: сочетаемы со всем на свете и практически неубиваемы!

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ. АССИСТЕНТ ФОТОГРАФА: СЕРГЕЙ ГРЕЧКА

...journal-prizma.net

НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ ГЛАСИТ, ЧТО ДЛЯ ЯСНОСТИ УМА И ТРЕЗВОСТИ МЫСЛИ МУЖСКАЯ ГОЛОВА ДОЛЖНА БЫТЬ В ХОЛОДЕ, А НОГИ — В ТЕПЛЕ. С ГОЛОВОЙ РАЗБИРАЙСЯ САМ, А О ТВОИХ НОГАХ МЫ ПОЗАБОТИЛИСЬ, СДЕЛАВ ПОДБОРКУ САМОЙ ПРАКТИЧНОЙ И КОМФОРТНОЙ ОБУВИ СЕЗОНА.

5 МИНИМАЛИЗМ

Замшевые ботинки Bottega Veneta на трековой подошве из каучука, утепленные натуральной овчиной. Для настоящих эстетов и ценителей сдержанного минимализма. Одно название модели чего стоит — Yuki! Самое оно, если надо произвести впечатление на первом свидании.

6 КОМФОРТ

Знаменитая желтая отстрочка на подошве суперлегких ботинок от Dr. Martens из мягкой черной замши порадует тебя не меньше, чем хиппующих тинейджеров. Надевай их с узкими брюками или джинсами и неформальными пиджаками без подкладки и с "мягкой" линией плеча.

7 ЭКСТРИМ

Нубуковые ботинки цвета хаки от Camel Active не уступают в комфорте и устойчивости к погодным катаклизмам своим знаменитым желтым собратьям. Не вздумай париться вопросом, с чем их носить. Да с чем угодно!

8 SMART-CASUAL

Замшевые ботинки-лоуферы от Tommy Hilfiger снабжены искусственно потертым носком. В офисе — не банально, на прогулке с ее родителями — нарядно.

Jotunheimplaza.net

Готовимся к зиме

НЕСНОСИМАЯ

КЛАССИЧЕСКАЯ ПАРКА СОВЕРШЕННО НЕЗАМЕНИМА В ГАРДЕРОБЕ СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНЫ. ПОПЫТАЕМСЯ УБЕДИТЬ ТЕБЯ В ЭТОМ НА ПРИМЕРЕ МОДЕЛИ GOGGLE ОТ ИТАЛЬЯНСКОГО БРЕНДА C.P. COMPANY

1 Встроенные в капюшон и левый рукав стекла-окуляры защитят твои зоркие глаза и дорогой спортивный хронометр от ветра, пыли и прочих летающих предметов самого разного калибра.

2 Суперэргономичный крой линии плеча и локтевых суглобов не стеснит твоих движений даже в час пик в метрополитене.

3 Теплая отстегивающаяся подкладка из шерсти и овчины не позволит тебе замерзнуть ни на привале в пустыне, ни в неотапливаемом плацкарте поезда Киев – Симферополь.

4 Водо- и маслоотталкивающая ткань Performance Shell из трехслойного нейлона изготовлена по технологии GORE-TEX. Она пропустит испаряемую твоим телом влагу, но останется суперстойкой к осадкам – дождю и снегу.

5 Глубокий “трехмерный” цвет куртки – результат прогрессивной технологии окрашивания тканей Tinto Terra. После первой покраски куртку красили вторично другим оттенком того же цвета. При этом всячески “портили” разными природными пигментами.

6 Отстегивающиеся перчатки и множество карманов коварны – в них легко запутаться, забыв, что где лежит.

ФОТО: АНДРЕЙ САРИМСАКОВ

Journal-plaza.net

ИДЕАЛЬНЫЙ БАЛАНС

АРОМАТ ТВОЕГО ОДЕКОЛОНА НЕ ВЫЗОВЕТ РАЗДРАЖЕНИЯ БОССА ИЛИ НЕДОУМЕНИЯ ДРУЗЕЙ, ЕСЛИ ТЫ ЗАПОМНИШЬ ОЧЕНЬ ПРОСТОЕ ПРАВИЛО: ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ЧУВСТВОВАТЬ ЕГО НА СЕБЕ САМ.

ВЕЧНЫЙ ДВИГАТЕЛЬ
Туалетная вода **Boss Hugo Boss In Motion White Edition** – энергетический коктейль, сочетающий в себе свежесть цитрусовых и бодрость специй. Для неисправимых оптимистов, видящих жизнь только в белом цвете.

ВОСТОК – ДЕЛО ТОНКОЕ
Туалетная вода **Kenzo Power** с цветочно-древесным букетом – образец восточной гармонии и философского равновесия. Зачем тебе выходить за рамки дозволенного? Особенно если знаешь, что, теоретически, твоя власть безгранична.

ОБЪЕКТ ЖЕЛАНИЯ
Свежий букет ароматов древесного мха, кедра и герани в составе туалетной воды **Blue Dive Gilette** будет способен привлечь к тебе женское внимание даже под конец долгого рабочего дня.

ФОТО: АННА СОРОКОЛЕТ

Journal-plaza.net

VIP-ЗОНА
Древесный аромат **Baldessarini Strictly Private** респектабелен, как личная яхта, и шикарен, как сшитый на заказ костюм. Вполне может стать твоим первым шагом на пути в высшее общество.

В ТИХОМ ОМУТЕ
Аромат **Guerlain Homme** с нотами мяты, лайма и рома. Непредсказуем, дик и горяч, как мужик в южном баре после десятка "Мохито".

ВЫСШАЯ ЛИГА
Древесно-пряный аромат **Dior Homme Sport** – как вкус победы. Ты на пути к вершине. Какой именно? С ним это не имеет ни малейшего значения.

ДЖЕТ-СЕТ
Цитрусово-пряный аромат **Hugo Element** создан для неутомимого путешественника, чувствующего себя как рыба в воде в любом мегаполисе мира.

ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ
Помнишь идеально отутюженные мамой белоснежные рубашки с их хрустящими воротничками? Аромат туалетной воды **L'essence De Cerruti** с нотами древесины, перца и кожи – почти то же, но по-взрослому изысканно и элегантно.

Journal-plaza.net

ГАЗОНОКОСИЛЬЩИК

БОРОДА – СИМВОЛ МУЖЕСТВЕННОСТИ. НО СТОИТ ТЕБЕ ЗАЗЕВАТЬСЯ – ОНА ОТРАСТАЕТ, А ТЫ СТАНОВИШЬСЯ ПОХОЖИМ НА БОМЖА. КАК ДЕРЖАТЬ ЕЕ ПОД КОНТРОЛЕМ?

КАК ТОМ ФОРД

● **Срок 1-2 дня** Такая щетина может выглядеть хорошо в восемь утра, но к концу дня люди могут начать подавать тебе мелочь. Электробритва с насадками поможет тебе в борьбе с неряшливым видом. Одно "но": такой процесс бритья травмирует фолликулы и поры вокруг них. Чтобы смягчить кожу и сбалансировать выделение жира, после каждого бритья пользуйся хорошим бальзамом.

КАК РАССЕЛ КРОУ

● **Срок 2 -3 недели** На данном этапе твоя борода набирает сил, и лучше в этот процесс не вмешиваться. Однако прервать вынужденное воздержание могут три фактора: непослушная щетина, вросшие волоски и зуд. Не переживай, зуд и вросшие волосы – это естественно. Нужно просто пользоваться увлажняющим средством с охлаждающим эффектом, которое снимет раздражение, пока кожа лица не адаптируется. А чтобы волосы бороды не торчали в разные стороны, бороду нужно мыть хотя бы через день.

КАК ФИДЕЛЬ КАСТРО

● **Срок 4-5 недель** Борода окрепла и стала достаточно длинной, так что придется регулярно придавать ей опрятную форму. Многие ухаживают за растительностью на подбородке, забывая при этом о скулах и шее, а это может сильно испортить общую картину. Если не хочешь иметь бакенбарды вразлет, не забывай о зоне висков, где встречаются два разных типа волосяного покрова – борода и скальп. Специальная расческа для бороды (с более широкими и короткими зубцами) обеспечит тебе презентабельный вид. Помни: можно позволить себе художественный беспорядок на голове, но борода всегда должна быть идеально ухоженной. Если, конечно, не ставить перед собой цель походить на бродягу.

ГОЛОВОМОЙКА

1. Самооценка. По данным Йельского университета, в те дни, когда волосы мужчины выглядят не лучшим образом, его самооценка автоматически снижается, а раздражительность – повышается.

2. Правильным курсом! Непослушные волосы, вихры или первые признаки облысения можешь исправить во время сушки феном. Используя струю не горячего, а теплого воздуха в нужном тебе направлении.

3. Жирный блеск Ты не обязан мыть голову ежедневно. В один день ее можно просто полоскать, а на следующий – мыть с шампунем.

ФОТО: АНДРЕЙ САРЫМСАКОВ, МОДЕЛЬ: МАКСИМ ЧУЙ, РУБАШКА VAN LAACK

Journal-plaza.net

ЛЕЗВИЕМ — ПО ЛИЦУ? ХВАТИТ!

БРИТЬСЯ НУЖНО. БРИТЬСЯ МОЖНО. МОЖНО ДОЛГО И МУЧИТЕЛЬНО, А МОЖНО ЛЕГКО И БЫСТРО. КАК ИМЕННО БРИТЬСЯ — РЕШАТЬ ТЕБЕ, И ТОЛЬКО ТЕБЕ.

Если ты читаешь этот журнал, то вероятность того, что ты мужчина, выше 50%. Если ты — это он, то с почти стопроцентной вероятностью можно утверждать, что ты регулярно бреешься. Потому что 95% мужского населения планеты делают ЭТО. Чаще или реже, влажно или сухо — неважно. Все мы время от времени вооружаемся чем-то и начинаем скоблить физиономию — потому что это нравится нам, потому что это нравится ей, потому что этого требует устав, дресс-код, техника безопасности и т.д. Основной принцип, которым руководствуется бреющееся большинство, можно сформулировать циничной фразой "Расслабиться и получить удовольствие". Но если расслабиться еще так-сяк можно, то получить удовольствие от того, что по твоему лицу и, страшно сказать, горлу нетвердая спросонья рука елозит то ли паройтройкой, а если учитывать сопутствующие временные тенденции, то и пятеркой маленьких лезвий или, что совсем уж страшно, одним большим и опасным, может только закоренелый мазохист. Если ты — это он, то дальше можешь не читать. Если же ты один из миллионов жертв утреннего домашнего насилия над собой, то готовься. Сейчас мы будем тебя агитировать.

Сам понимаешь, время сейчас такое, все вокруг за что-то агитируют. Но не все агитируют за что-то хорошее. Но мы ж не все! Поэтому агитировать будем исключительно за хорошее дело — за бритье ротационной электробритвой.

ПОЧЕМУ ЭЛЕКТРОБРИТВА ЛУЧШЕ СТАНКА?

1 Просыпаешься ты весь разбитый после вчерашнего, рука дрожит... Бриться — надо, порезаться — страшно. Как спасти свою шкуру? Взять ротационную электробритву и быстро и чисто побриться. Без порезов.

2 Просыпаешься ты утром, а тут бац — нет горячей воды. Трубу прорвало, у соседей ремонт, газ отключили за неуплату — неважно. А ты берешь электробритву — и спокойно бреешься.

3 Просыпаешься ты утром, а сынишка вчера весь крем для бритья на кота израсходовал... А ты берешь электробритву — и спокойно бреешься. (Кстати, вспомни программу арифметики за третий класс и подсчитай, сколько денег уходит на замену лезвий и кремы-гели для бритья в месяц, затем помножь эту цифру на 24, сядь и призадумайся. Почему на 24? Потому что в ротационных бритвах Philips замену бритвенной головки рекомендуется проводить один раз в 2 года).

4 Просыпаешься ты утром, а это уже и не утро вовсе, проспал ты все на свете, и на работу надо уже не бежать, а лететь... А ты берешь электробритву в одну руку — и спокойно бреешься, второй рукой при этом отглаживая стрелку на брюках, помешивая чай, выжимая гантель (нужное подчеркнуть). И при этом все вокруг чисто — потому что ротационные бритвы отлично улавливают срезанные волоски.

5 Просыпаешься ты утром, а зеркала нет! А ты берешь электробритву — и спокойно бреешься.

ФОТО: FOTOBANK/GETTYIMAGES

Journal-plaza.net

НА НОВЫЙ ЛАД

Гармонично соединить традиции и дух инноваций — задача непростая, но только не для часовых мастеров Baume & Mercier. Это доказывает коллекция William Baume, все модели которой инспирированы старинными часами Baume & Mercier, выполнены с учетом современных требований, предъявляемых к часам высочайшего класса, и выпущены ограниченными пронумерованными сериями. В этом году коллекция пополнилась часами с однокнопочным хронографом, созданными на основе модели 1938 года. Кнопки запуска хронографа и заводная головка интегрированы в одну кнопку, что позволило сохранить классический силуэт и не обременять корпус избыточными элементами. К тому же теперь ты никогда не будешь путать кнопки!

РАБОТЯЩИЙ ТОВАРИЩ

Хороший ноутбук должен быть, во-первых, мощным и живучим в смысле продолжительности автономной работы, во-вторых, как минимум не слишком тяжелым. Если к этим двум качествам добавить еще два, а именно привлекательный дизайн и демократичную цену, на выходе получим ноутбук, близкий к идеальному. Например, новинки от Samsung — выполненные на базе двухъядерных процессоров Intel ноутбуки Samsung X520, X420 и X120, вес которых не превышает 1,76 кг, а время работы от 6-ячейной батареи достигает 9 часов. "Широкоформатное" соотношение сторон 16:9 у LED-дисплеев новых ноутбуков с диагональю экрана 15,6, 14 и 11,6 дюймов порадует твой глаз, а рекомендованная цена от $699 — твой кошелек.

ПЕРОМ ПО НЕГРАМОТНОСТИ

Несмотря на то, что письменность на Земле существует дольше чем 5000 лет, далеко не все дети имеют возможность научиться читать и писать. Поэтому вполне закономерно, что именно всемирно известный бренд Montblanc активно участвует в международных акциях по борьбе с неграмотностью. Половину денег, вырученных от продажи специальной коллекции письменных принадлежностей UNICEF, Montblanc жертвует в фонд UNICEF на программу "Подпись, которая может изменить жизнь". Средства пойдут на открытие школ в Африке. А школа в Африке — это не только знания, это также информация о ежедневной гигиене и профилактике СПИДа. Вот такое чистописание.

ЧЕМ ПАХНЕТ ДОЛЬЧЕ ВИТА?

Несомненно, Dolce Vita пахнет Италией. А если быть более точным, то ближе всего к философии "сладкой жизни" в мужском ее понимании и воплощении находится парфюм F by Ferragamo pour Homme — новый мужской аромат, призванный дополнить женский F by Ferragamo pour Femme. Несмотря на насыщенность композиции и мужественный характер, новый аромат очень напоминает свою женскую половинку, как бы намекая, что для целостности мужчине, даже самому загадочному и соблазнительному, всегда нужна женщина. Свежий и в тоже время теплый, F by Ferragamo pour Homme как нельзя лучше дополнит твой образ в этом сезоне.

Journal-plaza.net

ОДИССЕЯ ВО ВРЕМЕНИ

EXECUTIVE DUAL TIME

MAXI MARINE DIVER TITANIUM

Насколько верно утверждение насчет того, что техника должна быть японской, а любовница – француженкой, вопрос довольно сложный. Но вот насчет того, что часы должны быть швейцарскими, сомнений нет и быть не может. Впрочем, даже среди швейцарских часов есть свои признанные авторитеты. Например, основанная в 1846 году часовая мануфактура Ulysse Nardin, успевшая за неполных два века своего существования завоевать свыше 4300 первых наград, в том числе 18 золотых медалей престижнейших международных выставок. Первоначально специализировавшаяся на морских хронометрах, мануфактура уделяла не меньшее внимание их младшим, тогда еще карманным братьям, что и было по достоинству оценено на Лондонской международной выставке 1862 года. А с 1876 года хронометры Ulysse Nardin регулярно тестируются в Астрономической обсерватории Невшателя и Женевы, где среди прочих проверок проводятся девять семидневных замеров точности хода при высоких и низких температурах.

Но, пожалуй, самой серьезной проверкой на прочность для бренда стали 80-е годы XX века, когда из-за расцвета кварцевых технологий и роста популярности дешевых полуэлектронных часов производители старых добрых механических часов испытывали серьезные трудности. К счастью для всех поклонников высокого часового искусства, в 1983 году компанию возглавил бизнесмен-энтузиаст Рольф Шнайдер, которому удалось привлечь к сотрудничеству гениального изобретателя и часовщика Людвига Ошлина. Именно совместный труд этого тандема, и сегодня стоящего у руля Ulysse Nardin, позволил превратить продукцию бренда в произведение искусства, сохранив при этом репутацию безупречного качества и точности. Одним из немаловажных факторов популярности Ulysse Nardin является умение Ошлина совмещать в своих моделях технологичность и простоту использования. Например, одна из наиболее удобных в мире систем переключения часовых зон Dual Time позволяет листать кнопками пояса как вперед, так и назад. Среди моделей, оснащенных этой функцией, особо выделяется Executive Dual Time, примечательная своим безелем из высокотехнологичной керамики – материала, ставшего главным трендом часового дела в этом году. Из других новинок бренда нельзя обойти вниманием пополнение коллекции Maxi Marine Diver – модель Maxi Marine Diver Titanium. Эти часы, выпускающиеся в спортивном корпусе из полированного титана, оснащены сертифицированным Официальным швейцарским институтом хронометрии механизмом с автоматическим заводом и снабжены индикатором запаса хода и малым секундным счетчиком. Вращающийся безель изготовлен из 18-каратного розового золота или нержавеющей стали, а прозрачная задняя крышка позволяет любоваться работой механизма с покрытым рутением ротором.

Journal-plaza.net

СИЛА — В ЕДИНСТВЕ

В версии Gillette эта старая истина выглядит невероятно просто. Сначала ты бреешься самой современной бритвенной системой Gillette Fusion Power Phantom (5 лезвий на лицевой стороне кассеты расположены на 30% ближе, чем в MACH 3, что позволяет повысить качество бритья и уменьшить раздражение кожи, и лезвие-триммер на обратной стороне). Затем успокаиваешь кожу новым легким бальзамом после бритья с алоэ вера, идеально подходящим для мужской кожи. Смотришься в зеркало, довольно улыбаешься и завершаешь ритуал несколькими каплями новой мужской туалетной воды Blue Dive от Gilllette, чей бодрящий древесно-цитрусовый аромат придаст тебе сил и уверенности в себе. (Кстати, Она тоже его оценит!)

ИГРИСТАЯ РАДОСТЬ

Что общего у гонок "Формула-1" и празднования Нового года? Оба этих события невозможно представить без шампанского. Этой зимой у тебя есть возможность отметить Новый год в лучших традициях "Формулы-1", вообразить себя самым главным чемпионом и после торжественного залпа пробкой по люстре под бой курантов окатить своих гостей пенистой струей из бутылки официального шампанского самых знаменитых автогонок — G.H. Mumm, к тому же упакованной в новый футляр Mumm F1 Victory Box. Престижная бутылка Cordon Rouge "MUMM F1 Victory box" выглядит так же, как та, которую вручают победителю каждой гонки, ведь Дом шампанских вин G.H.MUMM успешно сотрудничает с миром "Формулы-1" уже на протяжении восьми лет.

КАРТЫ, ДЕНЬГИ, ИНТЕРНЕТ

— Что делал в Лондоне?

— Был на турнире по покеру.

— Наверное, интересно — сидят мужики в котелках и с сигарой в зубах, точно в формате журнала MH.

Примерно такой диалог произошел со мной после возвращения с турнира по спортивному покеру.

Старт Главного События EPT в Лондоне был намечен на 30 сентября, в котором было зарегистрировано 730 игроков с бай-ином £5 300. Таким образом, призовой фонд составил £3 540 500, что сделало этот турнир по покеру самым большим когда-либо проводимым в Великобритании. Как часто бывает, новичкам везет. Американец Аарон Густавсон, прошедший квалификацию на PokerStars.com, обыграл чемпиона мира, члена профессиональной команды PokerStars PRO Питера Истгейта, и стал победителем Главного События PokerStars EPT Лондон, заработав £850 000.

У тебя есть все шансы принять участие в следующем этапе 6-го сезона EПТ в Португалии, который пройдет 17-22 ноября 2009 г. Для этого нужно совсем немного: иметь 5 300€ или принять участие в сателлитах EPT на PokerStars.com с минимальной ставкой от $2,22.

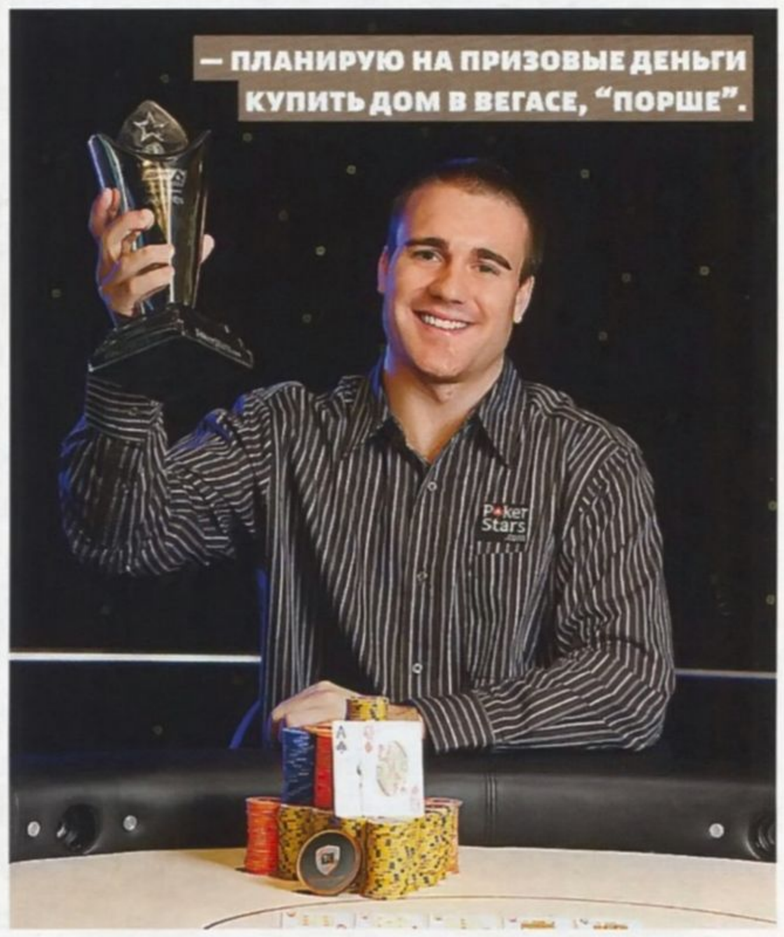
— Нет. Это был турнир по спортивному покеру.

— Точно, видел недавно в новостях, кто-то выиграл в Барселоне больше 1 000 000 долларов.

Спортивный покер официально признан видом спорта в Украине — это самая популярная в мире интеллектуальная карточная игра, в которой игроки соревнуются друг с другом в мастерстве просчитывать варианты и шансы, оценивать тактику и стратегию игры противника.

ТОНЬШЕ ТЕЛЕФОННОЙ КНИГИ

Если в детстве ты мечтал о тех временах, когда телевизор можно будет засунуть под мышку и взять с собой куда угодно, можешь считать, что твоя мечта сбылась. Потому что новые LED-телевизоры от Samsung серии 8000, 7000 и 6000 получились небывало стройными — их толщина составляет менее трех сантиметров! При этом диагональ экрана составляет от 32 до 55 дюймов. Правда, несмотря на низкое энергопотребление новинок, тебе все равно придется таскать с собой дизель-генератор и удлинитель подлиннее — моделей на батарейках пока не выпустили.



Journal-plaza.net

НОВЫЙ ГОД, СТРОЙНЫЙ ТЫ

Если лишние килограммы — это именно тот балласт, который ты хочешь оставить в уходящем году, Клуб здоровых удовольствий "5 Элемент" разработал программу тренировок специально для тебя. Название программы говорит само за себя — Slim Fast в переводе с английского означает "быстрое похудение". Все, что требуется от тебя лично (кроме оплаты программы, разумеется) — это собрать волю в кулак и 28 раз притащить свое пухлое тело в Клуб — программа рассчитана на 7 недель по 4 занятия в неделю. И пусть тебя не пугает такое количество занятий — во-первых, с каждой неделей делать это будет все легче и легче, ведь худеть ты будешь быстро, а во-вторых, собственно тренировок в программе всего 20. Кроме тренировок, в программу включены 7 общих массажей, персональный план питания от диетолога клуба, мониторинг результатов и состояния здоровья, а также два торжественных ужина в ресторане под условными названиями "Экватор" и "Выпускной". Заниматься по программе можно как в мини-группах, так и индивидуально.

МАТРИЦА РАСШИРЯЕТСЯ!

Если ты уже успел познакомиться с революционным ароматом π NEO от Givenchy, соединяющим воедино высокие технологии и виртуальную реальность, и проникнуться духом приключений, который он излучает, то для тебя есть хорошие новости. Givenchy расширяет линейку продуктов с ароматом π NEO, чтобы Матрица могла охватить все твои потребности по уходу за собой. Тебя ждет волнующая встреча с бальзамом и лосьоном после бритья, шариковым дезодорантом и дезодорантом в спрее. Для тех, кто не в курсе: главная изюминка π NEO в том, что в нем использованы патентованные синтетические ароматные молекулы, позволившие избавить аромат от лишних составляющих и подчеркнуть основные ноты.

Bottega Veneta: ул. Крещатик/ М. Заньковецкой, 15/4, Пассаж
Camel Active: ул. Красноармейская, 24; "Интертоп", бул. Л. Украинки, 17
CoStume National: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
C.P. Compani: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Dan Mark: ул. Горького, 24
Dr. Martens: "Интертоп", ТЦ "Караван", ул. Луговая, 12
Gucci: ул. Крещатик, 15, Пасаж
Maison Martin Margiela: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
McQ: Spazio, бул. Л. Украинки, 24
Mexx: ул. Красноармейская, 23а
Moncler: Passage 15, ул. Крещатик, 15/4, Пассаж
Polo Ralph Lauren: Passage 15, ул. Крещатик, 15/4, Пассаж
Prada: Helen Marlen accessori, ул. Городецкого, 9
Stone Island: Grand Gallery, ул. Крещатик, 27
Tommy Hilfiger: "Интертоп", пр-т Победы, 23
Van Laack: "Магазин класичного чоловічого одягу", Кловский Спуск, 12а
Zero rh: "Магазин класичного чоловічого одягу", Кловский Спуск, 12а

Парфюмерию и косметику можно найти в:
"Бомонд": ул. В. Гетьмана, 6
Бутик "Герлен": ул.Городецкого, 17/1
"Роксолана": ул. Богдана Хмельницкого, 2
ЦУМ: ул. Богдана Хмельницкого, 2

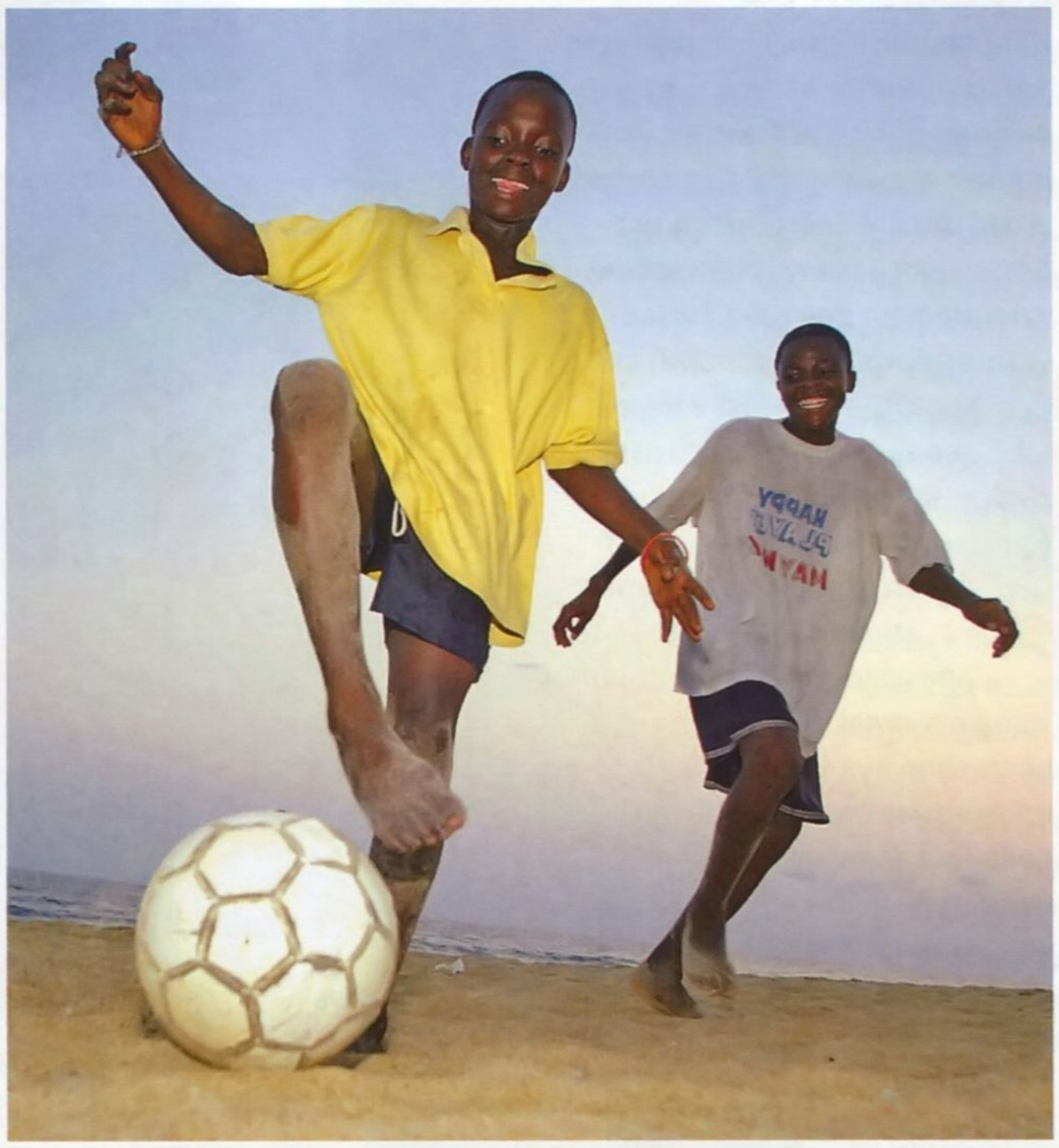
SAMSUNG ELECTRONICS
Реклама
LG
Реклама
PHILIPS
Реклама
Gillette Fusion Power
Реклама
head & shoulders
Реклама

Journal-plaza.net

7 САМЫХ...

ОЖИДАЕМЫХ СОБЫТИЙ 2010 ГОДА

Что принесет нам новый год? Никаких прогнозов — только объективные факты.



1 Чемпионат мира по футболу в ЮАР

Стартует 11 июня, финал — 11 июля. Интрига не только в том, кто победит, но и в том, насколько гладко пройдет ЧМ — впервые столь серьезное спортивное мероприятие состоится в Африке. Как показал летний Кубок Конфедерации, с обеспечением безопасности и даже посещаемостью могут быть проблемы.

2 Единое зарядное устройство

Наконец-то крикам: "У кого есть зарядка для Nokia/iPhone/Motorola/Sony Ericsson/LG/NEC/Samsung (нужное подчеркнуть)?" — придет конец. 10 крупнейших производителей мобильников договорились, что отныне их телефоны будут заряжаться через один универсальный разъем — micro-USB. Переход на него начнется в 2010-м. Примечательно, что в этом же году от USB ждут и других новостей — появления третьего поколения интерфейса, скорость передачи у которого будет в 10 раз больше, чем та, что есть сегодня.

3 Зимняя Олимпиада в Ванкувере

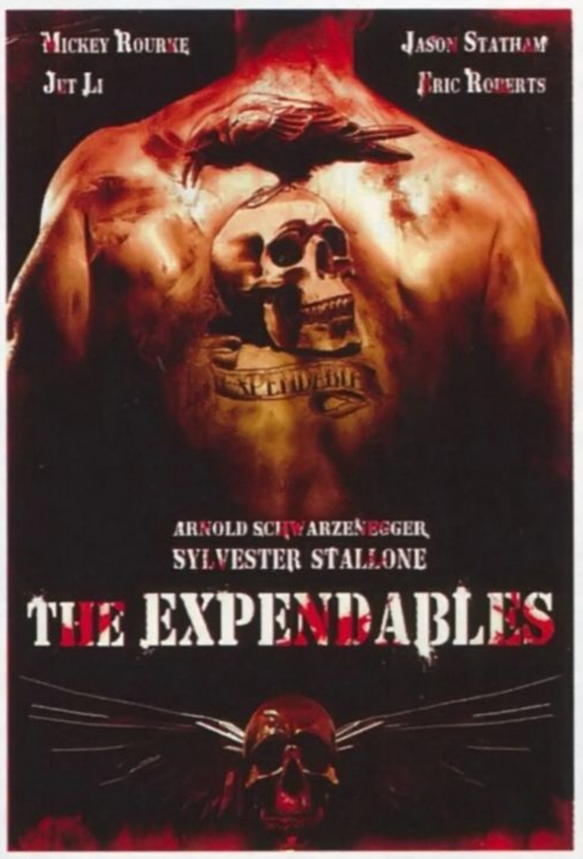
После развала СССР украинский улов на всех зимних Олимпиадах составил 5 медалек, из которых всего одна золотая, к тому же больше двух медалей за Олимпиаду завоевать не удалось ни разу. Всем читателям редакционное задание — держать кулаки за наших с 12 по 28 февраля.

4 Население Земли достигнет 7 млрд

Исследовательская организация Population Reference Bureau подсчитала, что именно в 2010 году количество людей на планете впервые перевалит за эту отметку. Интересно, что за прошлый век число землян увеличилось на 4590 млн, а за позапрошлый — всего на 710 млн.

5 Первый искусственный организм

Речь не о модификации генома, а о создании его с нуля в лабораторных условиях. Такие организмы можно моделировать под конкретные задачи: поглощение парниковых газов, выработка биотоплива, синтез лекарств. Ближе всех к решению этой задачи подошли специалисты J. Craig Venter Institute (США), видимо, именно здесь в 2010 году появится на свет первая синтетическая бактерия.



6 Фильм The Expendables

Сильвестр Сталлоне, Арнольд Шварценеггер, Дольф Лундгрен, Микки Рурк, Эрик Робертс, Джет Ли и Джейсон Стетхэм — вот 7 причин посмотреть этот фильм. И в общем-то неважно, о чем именно в нем пойдет речь. Опаску вызывает лишь тот факт, что за режиссуру и сценарий взялся все тот же Сталлоне. Премьера 23 апреля.

7 3D-TV

Sony и Panasonic в 2010 году снова заставят тебя задуматься о смене телевизора. На сей раз в их руках серьезный джокер — телевизоры с поддержкой 3D. 240-герцовые модели будут работать в паре с очками, которые, попеременно закрывая то один, то другой глаз, обеспечат тебе иллюзию объема. Конечно, до повсеместного распространения 3D еще далеко, но ведь и цветные телевизоры в свое время не сразу вытеснили черно-белых предков. ■

ФОТО: AP, PROFMEDIA INTERNATIONAL S.R.O.

Journal-plaza.net